

# 2026년 10월 액티브한 시니어 식단표

바른푸드 영양사 최은정

| 월                                                                  | 화                                                                      | 수                                                                  | 목                                                                 | 금                                                                     | 토                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                                                                        |                                                                    | 1                                                                 | 2                                                                     | 3                                                                 |
|                                                                    |                                                                        |                                                                    | 백미밥<br>모듬해물탕국<br>춘천닭갈비<br>건새우마늘종볶음<br>사과양배추무침<br>배추김치<br>750/28.1 | 기장밥<br>순두부백탕<br>돈까스/소스<br>맛타리버섯볶음<br>미나리숙주무침<br>배추김치<br>747/27.1      | 백미밥<br>홍합들깨무국<br>계란찜<br>난자완스<br>열무무침<br>배추김치<br>740/24.4          |
| 5                                                                  | 6                                                                      | 7                                                                  | 8                                                                 | 9                                                                     | 10                                                                |
| 렌틸콩밥<br>시락국<br>제육볶음<br>후랑크피망볶음<br>오이양파생채<br>배추김치<br>742.5/25.3     | 백미밥<br>복엇국<br>가자미조림<br>백순대깻잎볶음<br>맛살콩나물무침<br>배추김치<br>732.5/27.4        | 흑미밥<br>새송이육개장<br>단호박갈비찜<br>피쉬볼야채조림<br>포시래기무침<br>배추김치<br>760.5/27.2 | 백미밥<br>들깨미역국<br>닭살데이아끼조림<br>세발나물겉절이<br>무나물<br>배추김치<br>750/28.1    | 기장밥<br>참치김치국<br>돈육팽이불고기<br>호박양파볶음<br>겨자해파리냉채<br>배추김치<br>747/27.1      | 백미밥<br>팽이유부장국<br>짜장소스<br>스크램블에그<br>연근고구마샐러드<br>배추김치<br>763.5/26.8 |
| 12                                                                 | 13                                                                     | 14                                                                 | 15                                                                | 16                                                                    | 17                                                                |
| 렌틸콩밥<br>김치콩나물국<br>코다리조림<br>새송이알마늘볶음<br>치커리겉절이<br>배추김치<br>762/28.1  | 백미밥<br>다시마감자국<br>돈채어묵야채볶음<br>두부양념조림<br>깻잎무침<br>배추김치<br>759.2/27.4      | 흑미밥<br>콩가루배추국<br>치킨까스/소스<br>당근감자채볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치<br>755.5/24.8 | 백미밥<br>양지곰국<br>김치돈육두루치기<br>아몬드멸치볶음<br>오이부추무침<br>배추김치<br>752/25.4  | 기장밥<br>파송송계란국<br>안동찜닭<br>연두부찜/유자소스<br>양배추샐러드/소스<br>배추김치<br>781.1/26.5 | 백미밥<br>숙갓동태살국<br>옛날소세지전<br>편육겨자무침<br>우영채볶음<br>배추김치<br>738.4/23.7  |
| 19                                                                 | 20                                                                     | 21                                                                 | 22                                                                | 23                                                                    | 24                                                                |
| 렌틸콩밥<br>조갯살미역국<br>돈묵살김치찜<br>백목이아채볶음<br>중화풍오이무침<br>배추김치<br>744/26.6 | 백미밥<br>사골시래기국<br>날치알계란찜<br>생선까스/유린기소스<br>도라지배추무침<br>배추김치<br>759.4/28.1 | 흑미밥<br>닭개장<br>돈육버섯야채볶음<br>당근감자조림<br>크래미숙주무침<br>배추김치<br>750.1/25.6  | 백미밥<br>오징어묵국<br>닭살파리조림<br>칠리탕수육<br>실곤약샐러드<br>배추김치<br>741/27.2     | 기장밥<br>새우젓호박찌개<br>오삼불고기<br>새송이호박볶음<br>비트모듬피클<br>배추김치<br>732.4/27.9    | 백미밥<br>근대국<br>두부구이/간장<br>카레<br>마늘종락교무침<br>배추김치<br>741/25.8        |
| 26                                                                 | 27(생일상)                                                                | 28                                                                 | 29                                                                | 30                                                                    | 31                                                                |
| 렌틸콩밥<br>감자양파국<br>임연수양념찜<br>마파두부<br>깻잎지<br>배추김치<br>759.8/26.5       | 백미밥<br>대합미역국<br>돈버섯불고기<br>파프리카잡채<br>도토리묵/들깨장<br>배추김치<br>776/26.9       | 흑미밥<br>울갱이국<br>닭불고기<br>쥬키니양파볶음<br>일미도라지무침<br>배추김치<br>746.4/26.5    | 백미밥<br>어묵국<br>제육볶음<br>미역줄기볶음<br>마카로니샐러드<br>배추김치<br>749.7/25.7     | 기장밥<br>냉이된장국<br>새우까스/소스<br>메란곤약조림<br>양상추샐러드/소스<br>배추김치<br>753.2/26.6  | 백미밥<br>참치추어탕<br>돈스테이크<br>동그랑땡전<br>시금치나물<br>배추김치<br>759.1/27.3     |

원산지: 소고기(수입산-미국산, 호주산) 돼지고기(수입-미국, 국내산) 닭고기(수입, 브라질, 국내산) 건명태(수입산-러시아)  
 고등어, 콩치(연근해산) 참치(원양산) 가자미(수입산-러시아) 오징어(수입산-중국) 계란, 메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산)  
 배추김치(중국산) 배추(국내산) 고춧가루(중국산) 삼치(국내산) 낙지(수입산-베트남) 훈제오리(수입산-중국산)  
 연육(수입산-베트남, 중국외) 콩: 두부, 순두부, 유부, 연두부(수입산-미국, 캐나다, 중국외)

※ 식단이 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.