

2026년 10월 식단표

영양사 : 김윤영

요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜					1일	2일	3일
중식					잡곡밥 맑은굴국 제육볶음 가지나물 상추무침 배추김치	잡곡밥 애호박맑은국 삼치양념구이 실곤약무침 미나리사과겉절이 배추김치	잡곡밥 유부맑은국 안동찜닭 양배추샐러드 아삭이고추무침 배추김치
					무화과	요거트	바나나
					819kcal	710kcal	764kcal
석식					잡곡밥 온도토리묵국 불어묵피망조림 단호박샐러드 쪽파들기름무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 소고기채소볶음 청경채나물 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 우렁된장찌개 돈육장조림 목이버섯냉채 시금치나물 배추김치
					보리과자	꿀떡	단팥빵
					810kcal	721kcal	765kcal
날짜	4일	5일	6일	7일	8일	9일	10일
중식	잡곡밥 소고기어거지국 해물김치전 고사리들깨나물 참나물무침 배추김치	잡곡밥 건홍합맑은국 임연수구이 새송이버섯볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 어묵국 코다리무조림 호박볶음 얼갈이된장무침 배추김치	잡곡밥 달걀파국 탕수육 부추사과무침 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 토란국 가자미양념구이 시래기된장지짐 미나리무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 치즈오믈렛 시금치나물 양파초절임 배추김치	잡곡밥 미소장국 등심돈까스&소스 브로콜리볶음 옥수수콘샐러드 배추김치
	요거트	사과	마차	배	요거트	키위	요거트
	762kcal	824kcal	884kcal	885kcal	774kcal	772kcal	783kcal
석식	잡곡밥 건홍합맑은국 임연수구이 새송이버섯볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 건홍합맑은국 임연수구이 새송이버섯볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 잡채 멸치고추장볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 간장닭갈비 궁채들깨나물 깻잎무침 배추김치	잡곡밥 미역국 대패삼겹숙주볶음 가지양념찜 상추초무침 배추김치	잡곡밥 수제비국 소고기당근볶음 느타리버섯나물 씻은묵은지무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 아귀찜 청포묵김무침 무들깨나물 배추김치
	요거트	모닝빵	호두과자	찐고구마	기정떡	증편	호박죽
	766kcal	820kcal	887kcal	888kcal	779kcal	767kcal	790kcal
날짜	11일	12일	13일	14일	15일	16일	17일
중식	잡곡밥 감자맑은국 육전 애호박나물 부추파채무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 고등어김치찜 숙주나물 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 우동장국 어묵볶음 양파초절임 배추김치	잡곡밥 미소장국 목살양념구이 브로콜리마늘볶음 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 바지락칼국수 치즈김치전 깻잎양념찜 단무지무침 배추김치	잡곡밥 무채맑은국 묵은지닭볶음탕 콩나물겨자냉채 청경채나물 배추김치	잡곡밥 크림스프 새우살토마토볶음 느타리버섯나물 마카로니샐러드 배추김치
	단감	요거트	배	요거트	샤인머스켓	울무차	편달걀
	768kcal	878kcal	779kcal	850kcal	847kcal	817kcal	817kcal
석식	잡곡밥 백짬뽕국 닭가슴살간장조림 취나물들기름볶음 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 홍합살맑은국 오리불고기 잔멸치고추장조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 연포탕 깐풍두부강정 연근유자청샐러드 가지나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 닭살굴소스볶음 파리고추조림 해초무침 배추김치	잡곡밥 추어탕 주꾸미채소볶음 도토리묵무침 오이생채 배추김치	잡곡밥 무채맑은국 묵은지닭볶음탕 콩나물겨자냉채 청경채나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 갈치구이 콩견과류조림 양배추쌈/쌈장 배추김치
	프렌치토스트	간장떡볶이	찐감자	팔죽	무지개떡	편달걀	사과
	768kcal	888kcal	775kcal	855kcal	845kcal	816kcal	731kcal

2026년 10월 식단표

영양사 : 김윤영

요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	18일	19일	20일	21일	22일	23일	24일
중식	잡곡밥 달걀파국 돈육간장불고기 실곤약채소무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 갈비탕 두부양념구이 오이나물 고추지무침 배추김치	잡곡밥 대구탕 돈육고구마조림 도토리묵무침 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 우동장국 달걀후라이 명엽채볶음 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 무채된장국 찜닭 호박들깨볶음 양배추겨자무침 배추김치	잡곡밥 미소장구 마카로니콘샐러드 마카로니콘샐러드 미나리초무침 배추김치	잡곡밥 김치국 수육 오이무침 상추쌈&쌈장 배추김치
	요거트	무화과	마차	키위	요거트	바나나	요거트
	824kcal	782kcal	735kcal	819kcal	790kcal	711kcal	746kcal
석식	잡곡밥 어묵국 훈제오리채소볶음 단호박샐러드 양파초절임 배추김치	잡곡밥 근대된장국 고등어조림 연근깨소스무침 무생채 배추김치	잡곡밥 들깨감자국 유부잡채 견과류볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 낙지볶음 꿀단호박우영조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치맑은국 콩치시래기조림 취나물들기름볶음 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 토란국 소고기떡볶음 느타리버섯볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 안매운콩비지찌개 해물볶음우동 두반장가지볶음 오복지무침 배추김치
	에그타르트	쌀과자	카스텔라	편밥	꼬치어묵	과일푸딩	깨죽
	833kcal	777kcal	753kcal	888kcal	795kcal	722kcal	745kcal
날짜	25일	26일	27일	28일	29일	30일	31일
중식	잡곡밥 아욱국 삼치엿장조림 감자채볶음 건파래무침 배추김치	잡곡밥 잔치국수 메밀전병구이 단무지무침 알마늘장찌 배추김치	잡곡밥 김치국 오징어초무침 콩자반 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 매콤콩나물국 돈육통마늘볶음 청포묵김무침 명이나물 배추김치	잡곡밥 바지락된장국 오징어고추장볶음 건목이버섯나물 참나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 옥수수채소전 고추지무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 우렁살부추국 코다리강정 고사리나물 상추유자청무침 배추김치
	사과	요거트	단감	요거트	키위	요거트	바나나
	860kcal	752kcal	813kcal	826kcal	705kcal	835kcal	734kcal
석식	잡곡밥 달걀파국 닭살짜장볶음 표고버섯조림 도라지생채 배추김치	잡곡밥 순대국 동그랑땡조림 고구마순나물 참나물유자청무침 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 가자미양념찜 연근조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 육개장 메추리알곤약조림 애호박볶음 깻잎양념무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 마파두부 물만두찜/간장 브로콜리참깨무침 배추김치	잡곡밥 닭살채소당면국 주꾸미볶음 미역초무침 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 소고기파채볶음 무들깨나물 취나물고추장무침 배추김치
	두부과자	찜달걀	밤식빵	고구마타락죽	꿀백설기	약과	찜빵
	869kcal	758kcal	819kcal	830kcal	706kcal	839kcal	747kcal

- ▶ 노인 평균 영양 권장량 열량 : 1600-2000kcal
 ▶ 상기 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.
 ▶ 원산지 표시 소고기(호주산,미국산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산,브라질산), 오리(국내산),배추김치(배추:중국산, 고춧가루:중국산) 고등어(국내산), 갈치(파키스탄), 명태(러시아), 코다리(러시아), 참조기(중국산), 오징어(칠레산,중국산), 꽃게(중국산), 쭈꾸미(베트남), 가자미(러시아), 두부(미국산), 연두부(외국산), 순두부(외국산), 재첩(중국산), 굴(국내산), 민어(국내산), 양태(국내산), 피황합(국내산), 홍합살(중국산), 모듬해물(중국산), 백미(국산),참쌀,찰현미,현미,흑미,압맥,할맥(국산), 밀쌀,기장쌀,보리쌀,강낭콩(미국) 귀리,병아리콩(호주), 수수쌀(우크라이나),완두콩,렌틸콩(캐나다),차좁쌀(중국) ※ 수산가공품및 육가공품의원산지는 별도 표기 돈까스-돼지고기(국내산), 미트볼-닭고기(국내산), 생선까스(중국산), 동그랑땡-닭고기(국내산)