



다인휴 FOOD

2026년 10월 시니어영양케어식단



김성은 영양사

| 요일       |      | 월        | 화         | 수        | 목         | 금          | 토         | 일        |
|----------|------|----------|-----------|----------|-----------|------------|-----------|----------|
| 일자       |      |          |           |          | 10월 01일   | 10월 02일    | 10월 03일   | 10월 04일  |
| 점심       | 밥    |          |           |          | 잡곡밥       | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 흰밥       |
|          | 국    |          |           |          | 어묵무국      | 닭개장        | 유부장국      | 유부장국     |
|          | 메인반찬 |          |           |          | 돼지고기짜장불고기 | 찐두부/참치김치볶음 | 닭볶음탕      | 고등어조림    |
|          | 반찬1  |          |           |          | 표고버섯조림    | 베이컨양배추볶음   | 우엉어묵볶음    | 궁채들깨볶음   |
|          | 반찬2  |          |           |          | 연근흑임자무침   | 사과샐러드      | 배추된장나물    | 도라지오이무침  |
|          | 반찬3  |          |           |          | 배추김치      | 나박김치       | 배추김치      | 배추김치     |
| 열량(kcal) |      |          |           |          | 668 kcal  | 674 kcal   | 687 kcal  | 681 kcal |
| 저녁       | 밥    |          |           |          | 잡곡밥       | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥      |
|          | 국    |          |           |          | 꽃게된장국     | 열무된장국      | 황태계란국     | 어묵김치국    |
|          | 메인반찬 |          |           |          | 생선까스/소스   | 돼지고기볶침     | 고등어조림     | 너비아니구이   |
|          | 반찬1  |          |           |          | 엄지새송이버섯볶음 | 곤약감자조림     | 시금치나물     | 베이컨숙주볶음  |
|          | 반찬2  |          |           |          | 양파장아찌     | 부추겉절이      | 도라지오이무침   | 단호박범벅    |
|          | 반찬3  |          |           |          | 배추김치      | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치     |
| 열량(kcal) |      |          |           |          | 692 kcal  | 703 kcal   | 676 kcal  | 692 kcal |
| 일자       |      | 10월 05일  | 10월 06일   | 10월 07일  | 10월 08일   | 10월 09일    | 10월 10일   | 10월 11일  |
| 점심       | 밥    | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 흰밥       |
|          | 국    | 콩나물국     | 아욱된장국     | 감자호박된장국  | 냉이된장국     | 북어미역국      | 건새우무국     | 건새우무국    |
|          | 메인반찬 | 시래기찜닭    | 닭살간장조림    | 새송이돈육조림  | 돈육잡채      | 마파두부       | 돼지고기간장불고기 | 가자미튀김    |
|          | 반찬1  | 고사리나물    | 쥬키니호박볶음   | 숙주나물     | 건새우무나물볶음  | 돈채표고버섯볶음   | 얼갈이된장나물   | 탕평채      |
|          | 반찬2  | 세발나물두부무침 | 깻잎양파무침    | 브로콜리무침   | 무생채       | 브로콜리깨무침    | 게맛살미역초무침  | 양념깻잎지    |
|          | 반찬3  | 배추김치     | 배추김치      | 배추김치     | 배추김치      | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치     |
| 열량(kcal) |      | 662 kcal | 648 kcal  | 671 kcal | 676 kcal  | 659 kcal   | 684 kcal  | 693 kcal |
| 저녁       | 밥    | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥      |
|          | 국    | 버섯감자들깨국  | 청경채된장국    | 토란들깨국    | 육개장       | 우거지해장국     | 맑은순두부국    | 소고기배춧국   |
|          | 메인반찬 | 너비아니구이   | 계란찜       | 대구조림     | 버섯소불고기    | 돼지고기굴소스볶음  | 가자미튀김     | 동그랑땡     |
|          | 반찬1  | 멸치무조림    | 느타리버섯들깨볶음 | 피마지나물    | 콩나물무침     | 어묵야채볶음     | 탕평채       | 고구마순된장나물 |
|          | 반찬2  | 참나물겉절이   | 미역오이초무침   | 단호박샐러드   | 파래자반무침    | 양배추찜/쌈장    | 양념깻잎지     | 치커리무침    |
|          | 반찬3  | 배추김치     | 배추김치      | 배추김치     | 배추김치      | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치     |
| 열량(kcal) |      | 685 kcal | 638 kcal  | 666 kcal | 701 kcal  | 694 kcal   | 687 kcal  | 693 kcal |

| 일자       |      | 10월 12일    | 10월 13일     | 10월 14일    | 10월 15일    | 10월 16일   | 10월 17일   | 10월 18일   |
|----------|------|------------|-------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| 점심       | 밥    | 잡곡밥        | 잡곡밥         | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 흰밥        |
|          | 국    | 근대된장국      | 얼큰콩나물국      | 바지락살무국     | 감자호박된장국    | 계란대파국     | 우거지해장국    | 우거지해장국    |
|          | 메인반찬 | 돼지고기고추장불고기 | 동태조림        | 돼지고기야채무침   | 찐두부/참치김치볶음 | 돼지고기숙주불고기 | 돈육잡채      | 닭고기데리야끼볶음 |
|          | 반찬1  | 얼무나물       | 브로콜리새송이버섯볶음 | 연근들깨볶음     | 베이컨팽이버섯볶음  | 고추장감자조림   | 건새우애호박볶음  | 도라지볶음     |
|          | 반찬2  | 미나리무생채     | 황도샐러드       | 숙갓두부무침     | 청포묵김가루무침   | 부추적채무침    | 미역초무침     | 얼무된장나물    |
|          | 반찬3  | 배추김치       | 배추김치        | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치      |
| 열량(kcal) |      | 686 kcal   | 657 kcal    | 674 kcal   | 668 kcal   | 681 kcal  | 675 kcal  | 682 kcal  |
| 저녁       | 밥    | 잡곡밥        | 잡곡밥         | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥       |
|          | 국    | 두부새우젓국     | 얼갈이된장국      | 들깨미역국      | 육개장        | 돼지고기김치찌개  | 유부장국      | 수제비국      |
|          | 메인반찬 | 부추전        | 닭고기굴소스볶음    | 계란장조림      | 돈사태갈비찜     | 고등어조림     | 닭고기데리야끼볶음 | 갈치구이      |
|          | 반찬1  | 돈채표고버섯볶음   | 궁채들깨볶음      | 피망어묵볶음     | 멸치볶음       | 고구마샐러드    | 도라지볶음     | 가지찜       |
|          | 반찬2  | 오이지무침      | 고춧잎무침       | 알배기배추나물    | 냉이된장나물     | 유채된장나물    | 얼무된장나물    | 부추무침      |
|          | 반찬3  | 배추김치       | 배추김치        | 배추김치       | 배추김치       | 나박김치      | 배추김치      | 배추김치      |
| 열량(kcal) |      | 667 kcal   | 678 kcal    | 645 kcal   | 716 kcal   | 684 kcal  | 679 kcal  | 698 kcal  |
| 일자       |      | 10월 19일    | 10월 20일     | 10월 21일    | 10월 22일    | 10월 23일   | 10월 24일   | 10월 25일   |
| 점심       | 밥    | 잡곡밥        | 잡곡밥         | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 흰밥        |
|          | 국    | 아욱된장국      | 사골국         | 호박두부된장국    | 감자들깨국      | 황태설렁탕     | 닭곰탕       | 닭곰탕       |
|          | 메인반찬 | 돼지고기버섯불고기  | 코다리찜/양념장    | 돼지고기데리야끼볶음 | 시래기찜닭      | 돈육카레      | 두부양념조림    | 돼지고기콩나물볶음 |
|          | 반찬1  | 멸치무조림      | 콩자반         | 고사리볶음      | 배추된장나물     | 미역줄기볶음    | 베이컨양배추볶음  | 느타리버섯볶음   |
|          | 반찬2  | 연근흑임자무침    | 오이생채        | 곰피미역초무침    | 치커리유자청무침   | 얼갈이된장나물   | 꽃맛샐러드     | 상추/쌈장     |
|          | 반찬3  | 배추김치       | 배추김치        | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치      |
| 열량(kcal) |      | 681 kcal   | 654 kcal    | 683 kcal   | 669 kcal   | 687 kcal  | 651 kcal  | 689 kcal  |
| 저녁       | 밥    | 잡곡밥        | 잡곡밥         | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥       |
|          | 국    | 청국장찌개      | 순두부백탕       | 꽃게된장국      | 시금치된장국     | 참치김치국     | 얼무된장국     | 소고기무국     |
|          | 메인반찬 | 김치메밀전병     | 닭고기김치볶음     | 새우살계란찜     | 김말이튀김      | 오리훈제야채볶음  | 돼지고기콩나물볶음 | 떡갈비조림     |
|          | 반찬1  | 감자채볶음      | 엄지새송이버섯조림   | 가지볶음       | 건취나물볶음     | 쥬키니호박볶음   | 느타리버섯볶음   | 파래자반볶음    |
|          | 반찬2  | 방울토마토샐러드   | 김구이/양념장     | 근대된장나물     | 오징어젓갈무침    | 청경채겨자샐러드  | 상추/쌈장     | 실곤약채소무침   |
|          | 반찬3  | 배추김치       | 나박김치        | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치      |
| 열량(kcal) |      | 672 kcal   | 664 kcal    | 645 kcal   | 678 kcal   | 696 kcal  | 684 kcal  | 688 kcal  |

| 일자       |      | 10월 26일   | 10월 27일   | 10월 28일  | 10월 29일   | 10월 30일       | 10월 31일   |  |
|----------|------|-----------|-----------|----------|-----------|---------------|-----------|--|
| 점심       | 밥    | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥           | 잡곡밥       |  |
|          | 국    | 청경채된장국    | 북어채무국     | 감자들깨국    | 아욱된장국     | 닭개장           | 무채들깨국     |  |
|          | 메인반찬 | 돼지고기짜장불고기 | 고추잡채      | 메추리알곤약조림 | 삼치조림      | 마파두부          | 메추리알버섯조림  |  |
|          | 반찬1  | 고사리볶음     | 시래기지짐     | 멸치무조림    | 건새우무나물볶음  | 미역줄기볶음        | 고사리볶음     |  |
|          | 반찬2  | 양상추샐러드    | 콘샐러드      | 열무두부무침   | 매콤콩나물무침   | 치커리발사믹샐러드     | 브로콜리흑임자무침 |  |
|          | 반찬3  | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치     | 배추김치      | 들기름묵은지무침/요구르트 | 배추김치      |  |
| 열량(kcal) |      | 673 kcal  | 679 kcal  | 652 kcal | 675 kcal  | 664 kcal      | 671 kcal  |  |
| 저녁       | 밥    | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥           | 잡곡밥       |  |
|          | 국    | 어묵김치국     | 청국장찌개     | 냉이된장국    | 사골국       | 홍합살무국         | 미소된장국     |  |
|          | 메인반찬 | 너비아니구이    | 닭고기야채겨자무침 | 탕수육/소스   | 돼지고기김치볶음  | 닭고기고구마조림      | 소불고기      |  |
|          | 반찬1  | 베이컨숙주볶음   | 파래자반무침    | 호박버섯볶음   | 브로콜리마늘볶음  | 건취나물볶음        | 건취나물볶음    |  |
|          | 반찬2  | 단호박범벅     | 도토리묵/양념장  | 깻잎순무침    | 참나물오리엔탈무침 | 청경채무침         | 도토리묵야채무침  |  |
|          | 반찬3  | 배추김치      | 배추김치      | 배추김치     | 나박김치      | 배추김치          | 배추김치      |  |
| 열량(kcal) |      | 692 kcal  | 674 kcal  | 713 kcal | 687 kcal  | 683 kcal      | 704 kcal  |  |

※ 원산지 표시 : 쌀,밥,죽,누룽지 : 국내산 / 배추김치 : 중국산 / 깍두기 : 중국산 / 백김치 : 중국산 / 두부,순두부,연두부 대두:외국산 / 소고기 우전각:호주산 / 돼지고기 : 국내산 / 닭고기 닭다리살:브라질산 대닭:국산 닭가슴살:국산 / 오리고기 :국산/베이컨: 돼지고기:외국산/계란: 국산 /메추리알:국산/두부: 대두:외국산/대구:원양산(대서양)/코다리:러시아산/가자미:러시아산,중국가공/고등어:국내산/삼치:국내산/동태:러시아산/갈치:남아공산/조기:국산/새우젓:베트남산/게맛살:연육:외국산/북어채:러시아산/황태채:러시아산/건미역:국내산/곰피미역:쇠미역:국내산/건다시마:국산/엽장다시마:다시마:국내산/건파래:국내산/홍합살:중국산/바지락살:중국산/참치캔:베트남산/멸치:베트남산/ 피마자:중국산/우영:중국산/콩나물: 콩:중국산/숙주나물:녹두:페루/건궁채:중국산/토란대:미얀마산/유채:중국산/브로콜리:중국산/냉이:중국산/근대:중국산/시금치:중국산/고사리:중국산/청경채:국산/비름나물:국산/시래기:국산/연근:중국산/느타리버섯:중국산/표고버섯:중국산/ 콩자반:중국산/깻잎무침:중국산/오징어젓갈:칠레산/청포묵:녹두:중국산/도토리묵:도토리:중국산/올방개묵:올방개:중국산/곤약:중국산/만두:돈육:국산/김말이:당면:중국산/메밀전병:배추:국산,고춧가루:중국산/너비아니:계육,돈육:국산/떡갈비:돈육:국내산/오색모듬전:연육:외국산,돈육:국산/탕수육:돈육,계육:국산/부추전:베트남산/생선가스:중국산/가지튀김:베트남산/표고버섯채탕수:표고버섯채:중국산/