

2026년 10월 한울실버케어 식단표

헬스케어부산티엠에스

월	화	수	목	금	토
			10월 01일	10월 02일	10월 03일
오전간식			플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트
점심			혼합잡곡밥 들깨버섯국 고구마소고기볶음 양배추찜&쌈장 다시마채무침 배추김치	혼합잡곡밥 두부미역국 코다리감자조림 잔멸치파리볶음 궁채무침 배추김치	잔치국수 김말이 단무지무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)			628 / 30	685 / 26	709 / 30
오후간식			바이오플레	구운계란	과일주스
저녁			혼합잡곡밥 다시마어묵국 삼치구이 건새우마늘종볶음 양념깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 주꾸미불고기 연두부찜&양념장 숙주나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 떡갈비피망볶음 실곤약채소무침 브로콜리당근볶음 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)			821 / 22	779 / 20	695 / 22
1주차 평균	열량 : 1,627kcal	단백질 : 65g	나트륨 : 2,077mg	포화지방산 : 11g	당류 : 35g



2026년 10월 한울실버케어 식단표



헬스케어부산티엠에스

	월	화	수	목	금	토
	10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일	10월 09일	10월 10일
오전간식	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	맑은파개장	소고기무국	감자양파국	홍합살미역국	청국장찌개	콩나물국
	제육볶음	두부고추장조림	훈제오리김치볶음	통살흰살생선까스&소스	고등어양념조림	카레소스
	주키니호박볶음	도라지볶음	새송이버섯볶음	실곤약채소무침	돈나물무침	느타리버섯볶음
	연근조림	부추들깨무침	무말랭이지	열무나물	검은콩조림	오이고추된장무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	550 / 28	545 / 26	590 / 24	755 / 34	894 / 32	621 / 34
오후간식	바나나	칼슘두유	팥찐빵	초코두유	양갱	과일주스
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	탕 국	감자된장국	대구맑은탕	들깨무채국	호박찜국	김치찌개
	공치김치조림	오징어해물볶음	메추리곤약조림	가자미구이	돼지갈비찜	함박스테이크&소스
	고구마순볶음	애호박계란찜	들깨무채볶음	오이양파생채	양배추찜&쌈장	가지양파볶음
	새콤알마늘장아찌	한입샐러리장아찌	얼갈이나물	취나물볶음	해초무침	치커리사과무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	764 / 23	764 / 23	666 / 25	560 / 24	591 / 21	523 / 57
2주차 평균	열량 : 1,277kcal		단백질 : 60g	나트륨 : 2,066mg	포화지방산 : 7g	당류 : 23g



2026년 10월 한울실버케어 식단표



헬스케어부산티엠에스

	월	화	수	목	금	토
	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전간식	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	어묵우동
	호박고추장국	열무된장국	바지락무국	건새우미역국	순두부찌개	잡곡밥1/3
	삼치감자조림	참치두부양념조림	닭볶음탕	적어구이	돈육콩나물볶음	미니핫도그
	오이양파무침	가지볶음	미역줄기볶음	브로콜리감자볶음	마늘쫄볶음	단무지무침
	간장깻잎지	숙주당근무침	시래기나물	콩나물무침	블루베리무피클	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	660 / 28	810 / 29	582 / 26	539 / 20	832 / 35	735 / 33
오후간식	바나나	칼슘두유	초코파이	비피더스	참봉어빵	과일주스
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	참치미역국	콩비지찌개	종합어묵국	콩나물국	맑은동태탕	유부장국
	비엔나조림	임연수무조림	찰순대채소볶음	훈제오리볶음	해물동그랑땡전	고등어고사리조림
	명엽채볶음	도토리묵무침	연두부찜&양념장	오이생채	버섯김치볶음	표고버섯볶음
	미나리나물	땅콩조림	꼬시래기무침	단호박샐러드	우영채조림	고추잎지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	523 / 19	580 / 20	515 / 21	501 / 25	526 / 8	530 / 22
3주차 평균	열량 : 1,223kcal		단백질 : 52g	나트륨 : 1,898mg	포화지방산 : 6g	당류 : 24g



2026년 10월 한울실버케어 식단표



헬스케어부산티엠에스

	월	화	수	목	금	토
	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일 생일상	10월 23일	10월 24일
오전간식	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트
점심	혼합잡곡밥 안매운육개장 갈치양념조림 참나물무침 간장고추치 배추김치	혼합잡곡밥 북어해장국 닭살단호박조림 꼬마새송이간장볶음 게살오이샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 돈육그린빈스볶음 주키니호박볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 참조기구이 잔지잡채 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 순두부김치찌개 돈육메추리곤약조림 실곤약마요무침 취나물볶음 배추김치	비빔밥 채소게살탕 부추전&양념장 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	559 / 20	692 / 30	586 / 24	741 / 33	674 / 26	604 / 22
오후간식	바나나	칼슘두유	고기찜빵	바나나두유	구운계란	과일주스
저녁	혼합잡곡밥 들깨묵국 비빔만두 호두세멸치볶음 깻잎나물 배추김치	혼합잡곡밥 고사리장국 야채계란말이 참치김치볶음 치커리나물 배추김치	혼합잡곡밥 부대찌개 떡갈비통마늘볶음 들깨무채나물 다시마채무침 배추김치	혼합잡곡밥 김가루떡국 명태전 가지양파볶음 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 맑은파개장 두부버섯조림 브로콜리베이컨볶음 무말랭이지 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 코다리조림 연두부찜&양념장 고들빼가지 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	661 / 20	531 / 20	579 / 28	781 / 28	535 / 19	507 / 19
4주차 평균	열량 : 1,237kcal		단백질 : 49g	나트륨 : 1,699mg	포화지방산 : 5g	당류 : 27g



2026년 10월 한울실버케어 식단표



헬스케어부산티엠에스

	월	화	수	목	금	토
	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전간식	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트	플레인요거트
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	콩나물밥
	감자양파국	사골감자국	호박새우젓국	시락국	들깨미역국	미소장국
	새우까스&타르소스	가자미양념찜	짜장닭조림	고등어시래기조림	돈두루치기	미역줄기볶음
	부들어묵볶음	백년초목무침	멸치견과류볶음	맛살버섯볶음	가지볶음	배추김치
	오이당근무침	연근조림	양념깻잎지	오이고추된장무침	꼬시래기무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	775 / 33	562 / 30	779 / 29	614 / 30	501 / 29	545/30
오후간식	바나나	칼슘두유	미니샌드&요구르트	바이오플레	찐고구마	과일주스
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	청국장찌개	콩나물국	유부김치국	황태계란국	맑은대구탕	오징어국
	돈채피망볶음	미트볼케찹조림	훈제오리피망볶음	햄두부양념조림	계란버섯장조림	두부담은동그랑땡
	흑임자느타리무침	참치계란찜	새우마늘쫀볶음	감자조림	고구마순볶음	청경채무침
	다진오징어젓	해초샐러드	열무나물	오이무피클	새콤무생채	고구마범벅
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	651 / 27	592 / 21	615 / 22	544 / 32	521 / 26	
5주차 평균	열량 : 1,672kcal		단백질 : 72g	나트륨 : 2,086mg	포화지방산 : 12g	당류 : 34g



2026년 10월 한울실버케어 식단표



헬스케어부산티엠에스

월	화	수	목	금	토
---	---	---	---	---	---

- * 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 김혜림
- * 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지,현미,흑미,찹쌀,찢쌀:국산), 배추김치(배추:국산, 중국산) 고춧가루(중국산), 얼갈이(국내산), 봄동(국산), 콩(두부, 콩비지, 콩국수:외국산),소고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 식육가공품-미트볼(닭-국산,돈육-국산),훈제오리(중국산),간장오리불고기(국산),탕수육(국내산),비엔나조림(닭-국산,돈육-국산),함박스테이크(돈육-국산), 돈가스(돈육-국산), 갈치(세네갈산), 가자미(미국산,러시아산), 고등어(국산), 삼치(국산),방어(국산),꽃게(파키스탄산), 낙지(태국,베트남산), 다랑어(참치:원양산), 명태(코다리,황태,북어:러시아산),미꾸라지(국산),아귀(브라질산,중국산), 오징어(페루산), 주꾸미(베트남산,태국산), 참조기(국산), 수산가공품-네모명태전(명태-러시아산), 옛날소시지전(돼지고기-국산),게맛살(연육-외국산), 해물완자(연육(외국산:미국산,인도네시아산,베트남산 등),오징어(외국산:칠레산,페루산)),
- * 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능