

2026년 10월 액티브한 시니어 식단표

바른푸드 영양사 최은정

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

원산지: 소고기(수입산-미국산, 호주산) 돼지고기(수입-미국, 국내산) 닭고기(수입, 브라질, 국내산) 건명태(수입산-러시아)
고등어, 콩치(연근해산) 참치(위양산) 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.