

2022년 10

| 일자/요일       |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
| 아침          |  |  |  |
| 아침칼로리(Kcal) |  |  |  |
| 점심          |  |  |  |
| 점심칼로리(Kcal) |  |  |  |
| 저녁          |  |  |  |
| 저녁칼로리(Kcal) |  |  |  |

|             |                                           |                                      |                                 |
|-------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| 오전간식        |                                           |                                      |                                 |
| 오후간식        |                                           |                                      |                                 |
| 기능별식이       |                                           |                                      |                                 |
| 당뇨          |                                           |                                      |                                 |
| 경관          |                                           |                                      |                                 |
| 저염          |                                           |                                      |                                 |
| 일자/요일       | 02(일)                                     | 03(월)                                | 04(화)                           |
| 아침          | 잡곡밥<br>우거지국<br>깻잎양념무침<br>배추김치             | 잡곡밥<br>황태미역국<br>고사리나물<br>오이지무침       | 잡곡밥<br>감자양파국<br>참치양배추볶음<br>배추김치 |
| 아침칼로리(Kcal) | 614                                       | 619                                  | 616                             |
| 점심          | 야채참치죽<br>소고기국<br>건새우김볶음<br>깻잎양념무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>단배추국<br>카레<br>고등어카레구이<br>배추김치 | 잡곡밥<br>잔치국수<br>물만두<br>배추김치      |

|             |                                                      |                                           |                                      |
|-------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| 점심칼로리(Kcal) | 618                                                  | 625                                       | 624                                  |
| 저녁          | 잡곡밥<br>들깨순두부찌개<br>주꾸미삼겹살볶음<br>풋고추된장무침<br>무나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>황태북어국<br>총각김치<br>묵/양념장<br>애호박전1인3개 | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>된장찌개<br>계란찜<br>배추김치 |
| 저녁칼로리(Kcal) | 618                                                  | 617                                       | 625                                  |
| 오전간식        | 슈퍼백                                                  | 떡                                         | 비피더스요구                               |
| 오후간식        | 삶은 감자                                                | 포도                                        | 사과                                   |
| 기능별식이       |                                                      |                                           |                                      |
| 당뇨          |                                                      |                                           |                                      |
| 경관          |                                                      |                                           |                                      |
| 저염          |                                                      |                                           |                                      |
| 일자/요일       | 09(일)                                                | 10(월)                                     | 11(화)                                |
| 아침          | 잡곡밥<br>소고기국<br>달걀찜<br>김구이                            | 잡곡밥<br>김치찌개<br>조기구이<br>배추김치               | 잡곡밥<br>북어국<br>고구마순나물<br>배추김치         |

|             |                                               |                                                 |                                                |
|-------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|             |                                               |                                                 |                                                |
| 아침칼로리(Kcal) | 621                                           | 616                                             | 613                                            |
| 점심          | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>조기무조림<br>참나물<br>배추김치         | 잡곡밥<br>애호박된장국<br>카래<br>옛날소시지전<br>무말랭이무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>조갯국<br>고추장불고기<br>배추쌈/쌈장<br>쪽파무침<br>배추김치 |
| 점심칼로리(Kcal) | 615                                           | 610                                             | 612                                            |
| 저녁          | 잡곡밥<br>무국<br>고추장불고기<br>미나리초무침<br>숙주나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>참치찌개<br>코다리조림<br>죽순야채볶음<br>고사리나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>돼지갈비<br>애호박전<br>탕평채<br>배추김치    |
| 저녁칼로리(Kcal) | 626                                           | 624                                             | 618                                            |
| 오전간식        | 단팥빵                                           | 슈퍼백                                             | 포도                                             |
| 오후간식        | 요구르트                                          | 사과                                              | 사과                                             |
| 기능별식이       |                                               |                                                 |                                                |
| 당뇨          |                                               |                                                 |                                                |

|             |                                                    |                                                 |                                                 |
|-------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 경관          |                                                    |                                                 |                                                 |
| 저염          |                                                    |                                                 |                                                 |
| 일자/요일       | 16(일)                                              | 17(월)                                           | 18(화)                                           |
| 아침          | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>감자조림<br>파프리카볶음                    | 잡곡밥<br>어묵국<br>김구이<br>방풍나물                       | 잡곡밥<br>뼈해장국<br>두부양념조림<br>콩나물무침                  |
| 아침칼로리(Kcal) | 611                                                | 627                                             | 627                                             |
| 점심          | 잡곡밥<br>안매운육개장<br>두부전/양념장<br>오이무침<br>호박고지나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>뼈해장국<br>어묵볶음<br>진미채볶음<br>돈나물초장무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>소고기국<br>돼지갈비찜<br>콩나물무침<br>참나물<br>배추김치    |
| 점심칼로리(Kcal) | 616                                                | 622                                             | 619                                             |
| 저녁          | 잡곡밥<br>애호박찌개<br>두부/김치<br>명엽채볶음<br>가지나물<br>배추김치     | 잡곡밥<br>갈비탕<br>궁중떡볶이<br>다시마/초장<br>부추무침<br>배추김치   | 잡곡밥<br>조갯국<br>오삼불고기<br>풋고추된장무침<br>배추겉절이<br>배추김치 |
| 저녁칼로리(Kcal) | 618                                                | 618                                             | 620                                             |

|             |                                               |                                               |                                          |
|-------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|
| 오전간식        | 슈퍼백                                           | 포도                                            | 삶은 계란                                    |
| 오후간식        | 사과                                            | 사과                                            | 비피더스요구                                   |
| 기능별식이       |                                               |                                               |                                          |
| 당뇨          |                                               |                                               |                                          |
| 경관          |                                               |                                               |                                          |
| 저염          |                                               |                                               |                                          |
| 일자/요일       | 23(일)                                         | 24(월)                                         | 25(화)                                    |
| 아침          | 잡곡밥<br>표고무국<br>김구이<br>브로콜리야채볶음                | 잡곡밥<br>호박된장국<br>김구이<br>배추김치                   | 잡곡밥<br>들깨순부부찌개<br>두부전/양념장<br>미역줄기볶음      |
| 아침칼로리(Kcal) | 610                                           | 615                                           | 611                                      |
| 점심          | 잡곡밥<br>호박된장국<br>오리훈제<br>숙갓나물<br>미역귀무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>갈비탕<br>멸치조림<br>브로콜리/초장<br>열무무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>제육볶음<br>양배추찜/양념장<br>물김치 |

|             |                                              |                                                   |                                       |
|-------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 점심칼로리(Kcal) | 613                                          | 628                                               | 622                                   |
| 저녁          | 잡곡밥<br>토란국<br>소불고기<br>감자채볶음<br>고사리나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>들깨순두부찌개<br>고등어구이<br>콩나물무침<br>오이소박이<br>배추김치 | 잡곡밥<br>무들깨국<br>가자미무조림<br>부추김치<br>감자조림 |
| 저녁칼로리(Kcal) | 625                                          | 613                                               | 618                                   |
| 오전간식        | 슈퍼백                                          | 이오요구르트                                            | 포도                                    |
| 오후간식        | 삶은 감자                                        | 삶은 고구마                                            | 사과                                    |
| 기능별식이       |                                              |                                                   |                                       |
| 당뇨          |                                              |                                                   |                                       |
| 경관          |                                              |                                                   |                                       |
| 저염          |                                              |                                                   |                                       |
| 일자/요일       | 30(일)                                        | 31(월)                                             |                                       |
| 아침          | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>연근조림<br>시금치나물               | 잡곡밥<br>무우다시마국<br>김구이<br>배추김치                      |                                       |

|             |                                                   |                                                      |  |
|-------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|
|             |                                                   |                                                      |  |
| 아침칼로리(Kcal) | 620                                               | 621                                                  |  |
| 점심          | 잡곡밥<br>무다시마국<br>옛날왕돈까스<br>비빔소면<br>미나리숙주무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>마파두부<br>계란말이<br>오이고추된장무침<br>배추김치       |  |
| 점심칼로리(Kcal) | 622                                               | 614                                                  |  |
| 저녁          | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>카레<br>찐만두<br>콩나물무침<br>배추김치       | 잡곡밥<br>열갈이새우국<br>궁중떡볶이<br>새송이피망볶음<br>미역사과초무침<br>배추김치 |  |
| 저녁칼로리(Kcal) | 606                                               | 614                                                  |  |
| 오전간식        | 슈퍼백                                               | 삶은 계란                                                |  |
| 오후간식        | 사과                                                | 포도                                                   |  |
| 기능별식이       |                                                   |                                                      |  |
| 당뇨          |                                                   |                                                      |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 경관 |  |  |  |
| 저염 |  |  |  |

# 9월 식단표

|  |  |  | 01(토)                                          |
|--|--|--|------------------------------------------------|
|  |  |  | 잡곡밥<br>T소고기미역국<br>고추장실치볶음<br>배추김치              |
|  |  |  | 611                                            |
|  |  |  | 잡곡밥<br>추어탕<br>고등어무조림<br>배추김치<br>치커리무침          |
|  |  |  | 616                                            |
|  |  |  | 잡곡밥<br>무국<br>고추장불고기<br>푹고추된장무침<br>세발나물<br>배추김치 |
|  |  |  | 623                                            |

|                                        |                                                |                                             |                                                |
|----------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                        |                                                |                                             | 비피더스요국                                         |
|                                        |                                                |                                             | 삶은고구마                                          |
|                                        |                                                |                                             |                                                |
|                                        |                                                |                                             |                                                |
|                                        |                                                |                                             |                                                |
|                                        |                                                |                                             |                                                |
| 05(수)                                  | 06(목)                                          | 07(금)                                       | 08(토)                                          |
| 잡곡밥<br>소고기미역국<br>달걀찜<br>무나물<br>배추김치    | 잡곡밥<br>황태북어국<br>마늘쫄볶음<br>파리고추조림                | 잡곡밥<br>홍합콩나물국<br>애호박전<br>배추김치               | 잡곡밥<br>유부두부국<br>어묵볶음<br>세발나물                   |
| 618                                    | 617                                            | 614                                         | 621                                            |
| 비빔밥(콩나물.무/시<br>호박된장국<br>오이고추튀김<br>배추김치 | 잡곡밥<br>오리탕<br>달걀말이<br>표고버섯볶음<br>호박고지나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>떡국<br>우엉조림<br>매실장아찌<br>토란대무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>떡만둣국<br>애호박소고기볶음<br>김치볶음<br>배추전<br>배추김치 |

|                                         |                                                  |                                           |                                                     |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 619                                     | 621                                              | 627                                       | 618                                                 |
| 잡곡밥<br>황태북어국<br>가자미조림<br>도토리묵무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>코다리조림<br>치자단무지무침<br>가지나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>어묵국<br>잡채<br>햄감자볶음<br>배추나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>경상도식 소고기국<br>호박새우살볶음<br>감자조림<br>해초무침<br>배추김치 |
| 618                                     | 626                                              | 622                                       | 614                                                 |
| 슈퍼백                                     | 이오요구                                             | 단팔빵                                       | 슈퍼백                                                 |
| 사과                                      | 삶은계란                                             | 사과                                        | 사과                                                  |
|                                         |                                                  |                                           |                                                     |
|                                         |                                                  |                                           |                                                     |
|                                         |                                                  |                                           |                                                     |
|                                         |                                                  |                                           |                                                     |
| 12(수)                                   | 13(목)                                            | 14(금)                                     | 15(토)                                               |
| 잡곡밥<br>청국장찌개<br>김구이<br>표고버섯볶음           | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>참치김치볶음<br>호박고지나물                | 잡곡밥<br>표고무국<br>고등어무조림<br>감자채볶음<br>배추김치    | 잡곡밥<br>콩가루배춧국<br>가자미조림<br>무말랭이무침                    |

|                                                  |                                                     |                                         |                                                      |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                     |                                         |                                                      |
| 617                                              | 625                                                 | 625                                     | 615                                                  |
| 잡곡밥<br>표고미역국<br>오삼불고기<br>부추무침<br>배추겉절이<br>배추김치   | 장칼국수<br>잡곡밥/토란국<br>동태전<br>치자단무지무침<br>배추김치           | 잡곡밥/묵밥<br>제육볶음<br>오이무침<br>청경채나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>오징어무국<br>갈치구이<br>고추장실치볶음<br>토란대무침<br>배추김치     |
| 610                                              | 625                                                 | 623                                     | 614                                                  |
| 잡곡밥<br>소고기미역국<br>옛날소시지전<br>우엉조림<br>상치재래기<br>배추김치 | 잡곡밥<br>참치찌개<br>양배추찜/양념장<br>참치김치볶음<br>깻잎양념무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>소불고기<br>무말랭이무침<br>총각김치 | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>오징어미나리무침<br>새송이조림<br>코다리무조림<br>배추김치 |
| 626                                              | 624                                                 | 624                                     | 628                                                  |
| 굴                                                | 슈퍼백                                                 | 사과                                      | 단감                                                   |
| 사과                                               | 삶은 고구마                                              | 포도                                      | 사과                                                   |
|                                                  |                                                     |                                         |                                                      |
|                                                  |                                                     |                                         |                                                      |

|                                                    |                                                    |                                                   |                                        |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                    |                                                    |                                                   |                                        |
|                                                    |                                                    |                                                   |                                        |
| 19(수)                                              | 20(목)                                              | 21(금)                                             | 22(토)                                  |
| 잡곡밥<br>들깨시래기국<br>소시지야채볶음<br>부추전<br>미역귀무침<br>배추김치   | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>참치양배추볶음<br>오이스틱/쌈장<br>무나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>시금치된장국<br>고등어구이<br>마늘쫄볶음<br>쪽파무침<br>배추김치   | 잡곡밥<br>무다시마국<br>건파래무침<br>배추김치          |
| 623                                                | 627                                                | 610                                               | 611                                    |
| 잔치국수<br>물만두/양념간장<br>애호박전<br>배추김치                   | 잡곡밥<br>무다시마국<br>소고기볶음<br>가지무침<br>갈치구이<br>배추김치      | 묵밥/김<br>잡채<br>치커리무침<br>오이소박이<br>배추김치              | 잡곡밥<br>떡국<br>삼치무조림<br>새송이조림<br>방풍나물    |
| 623                                                | 626                                                | 627                                               | 612                                    |
| 잡곡밥<br>콩치찌개<br>참치양배추볶음<br>죽순야채볶음<br>도토리묵무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>김국<br>닭고기장뚝뚝이<br>새송이조림<br>부추전<br>배추김치       | 잡곡밥<br>무다시마국<br>도라지고추장무침<br>감자채볶음<br>숙주나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>감자양파국<br>오리불고기<br>표고버섯볶음<br>물김치 |
| 616                                                | 623                                                | 628                                               | 614                                    |

|                                         |                                                |                                  |                                                  |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|
| 이오요구                                    | 감                                              | 감홍시                              | 슈퍼백                                              |
| 삶은고구마                                   | 포도                                             | 포도                               | 사과                                               |
|                                         |                                                |                                  |                                                  |
|                                         |                                                |                                  |                                                  |
|                                         |                                                |                                  |                                                  |
|                                         |                                                |                                  |                                                  |
| 26(수)                                   | 27(목)                                          | 28(금)                            | 29(토)                                            |
| 잡곡밥<br>무들깨국<br>김구이<br>배추김치              | 잡곡밥<br>유부다시마국<br>오이무침<br>썩갠나물                  | 잡곡밥<br>새우미역국<br>브로콜리야채볶음<br>해초무침 | 잡곡밥<br>무들깨국<br>달걀장조림<br>배추김치                     |
| 615                                     | 628                                            | 623                              | 623                                              |
| 비빔밥<br>콩나물 무 시금치<br>호박된장국<br>굴전<br>배추김치 | 잡곡밥<br>토란국<br>치킨까스<br>우엉부각볶음<br>맛살채소볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>팔죽<br>물김치<br>배추김치<br>애호박전 | 잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>궁중떡볶이<br>고추장멸치볶음<br>무나물<br>배추김치 |

|                                                |                                               |                                             |                                                |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 613                                            | 617                                           | 615                                         | 619                                            |
| 잡곡밥<br>유부다시마국<br>오리불고기<br>참나물<br>치커리무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>새우미역국<br>닭볶음탕<br>명엽채볶음<br>쪽파무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>무들깨국<br>돼지갈비<br>청경채나물<br>무생채<br>배추김치 | 잡곡밥<br>새우미역국<br>오리훈제<br>진미채무침<br>묵/양념장<br>배추김치 |
| 620                                            | 617                                           | 621                                         | 620                                            |
| 포도                                             | 삶은 계란                                         | 비피더스요구                                      | 홍시                                             |
| 사과                                             | 사과                                            | 단감                                          | 사과                                             |
|                                                |                                               |                                             |                                                |
|                                                |                                               |                                             |                                                |
|                                                |                                               |                                             |                                                |
|                                                |                                               |                                             |                                                |
|                                                |                                               |                                             |                                                |
|                                                |                                               |                                             |                                                |

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |