

10월 식단표

2025/10/01 - 2025/10/31

월요일		화요일	수요일	목요일	금요일				
식단명 아래 표시사항 : 에너지(열량), 단백질									
1주			1일	2일	3일				
중식			강낭콩밥	현미잡곡밥	개천절				
			아욱된장국	홍합살미역국					
			소불고기	가자미구이					
			브로콜리초회	고사리들깨볶음					
			단호박샐러드	숙주나물/송편					
			배추김치	배추김치					
			714Kcal일	730Kcal일					
간식			검은참깨두유(125kcal)	토마토마리네이드(105kcal)					
석식			현미잡곡밥	현미잡곡밥					
			호박된장찌개	복어무국					
			계란말이	두부구이&양념장					
			감자채볶음	꼬시래기무침					
			취나물무침	콩나물무침					
			배추김치	배추김치					
			617Kcal일	610Kcal일					
2주	6일	7일	8일	9일	10일				
중식	추석				기장밥				
					근대된장국				
					돈육가지볶음				
					연두부찜&양념장				
					참나물무침				
					배추김치				
					726Kcal일				
간식								단호박스프(110kcal)	
석식									현미잡곡밥
									시래기국
									고등어조림
									도라지오이무침
									청경채나물
									배추김치
									627Kcal일
3주	13일	14일	15일	16일	17일				
중식	흑미밥	현미잡곡밥	기장밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥				
	감자수제비	콩치김치찌개	뼈없는감자탕	다시마무국	청국장찌개				
	콩나물불고기	돈육매추리알조림	동그랑땡전	오징어쭈꾸미볶음	청파래생선까스				
	연근조림	부들어묵볶음	시금치나물	느타리버섯볶음	도토리묵무침				
	치커리샐러드	콩나물무침	무말랭이무침	마카로니샐러드	얼갈이된장나물				
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치				
	727Kcal일	765Kcal일	727Kcal일	727Kcal일	737Kcal일				
간식	사과(100kcal)	토마토샐러드(81kcal)	두부유부초밥(85kcal)	플레인요거트(75kcal)	생신잔치(3종과일)				
석식	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥				
	소고기무국	두부김치국	아욱된장국	닭곰탕	물만두국				
	닭살카레볶음	동그랑땡전	계란찜	우채피망볶음	떡갈비볶침				
	가지무침	감자채볶음	새송이버섯	새우살브로콜리볶음	미역초무침				
	호박볶음	고사리나물	꼬시래기무침	방풍나물	양배추샐러드				
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치				
	617Kcal일	621Kcal일	625Kcal일	610Kcal일	610Kcal일				

※ 위 식단은 시장수급 사정에 따라 다소 변동이 있을수도 있습니다.

본 식단은 65~74세의 한국인 1인 영양권장량(남자:2,000kcal, 여자:1,600kcal)를 토대로 작성한 것입니다.

10월 식단표

2025/10/01 - 2025/10/31

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
4주	20일	21일	22일	23일 채식데이	24일
중식	홍국쌀밥	현미잡곡밥	미니밥	산채비빔밥	흑미밥
	시래기된장국	애호박찌개	유부된장국	들깨버섯국	어묵국
	닭갈비	방어구이	토마토스파게티	김말이강정	소불고기
	들기름메밀국수	가지볶음	멘치까스	브로콜리흑임자샐러드	팽이미역줄기볶음
	토마토해초무침	궁채나물	비트피클	요쿠르트	도라지유자무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	739Kcal일	722Kcal일	724Kcal일	714Kcal일	723Kcal일
간식	바나나(80kcal)	사과(100kcal)	옥수수스프(110kcal)	호두아몬드두유(125kcal)	수제토마토주스(130kcal)
석식	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥
	들깨미역국	배추된장국	감자다시마국	호박된장찌개	콩나물국
	조기구이	너비아니구이	소고기두반장볶음	메추리알장조림	단호박카레
	감자채볶음	브로콜리맛살볶음	세멸치볶음	삼색냉채	생선까스&소스
	청경채나물	고구마순나물	구운김&양념장	숙주나물	단무지부추무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	623Kcal일	608Kcal일	615Kcal일	626Kcal일	616Kcal일
5주	27일 저염데이	28일	29일	30일	31일
중식	차조밥	현미잡곡밥	강황밥	미니밥	완두콩밥
	몽글순두부국	설렁탕	바지락미역국	잔치국수	복어해장국
	간장불고기	명랑떡갈비	고등어조림	오징어초무침	돈채피망볶음
	버섯강된장	도토리묵&양념장	호박새우젓볶음	잡채어묵볶음	민물새우무조림
	상추쌈	콩나물파채무침	청경채겉절이	양념오이지	시금치나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	724Kcal일	724Kcal일	732Kcal일	723Kcal일	735Kcal일
간식	그린샐러드(100kcal)	미숫가루(100kcal)	찐고구마/결명자차(110kcal)	파인애플(80kcal)	스크램블에그(100kcal)
석식	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥	현미잡곡밥
	김치콩나물국	호박된장찌개	우거지해장국	소고기탕국	얼갈이된장국
	돈육장조림	삼치구이	돈육두부조림	닭봉조림	메추리알조림
	실곤약무침	건새우마늘쫄볶음	토마토스크램블	느타리볶음	가지볶음
	얼갈이나물	취나물무침	치커리무침	오이부추무침	청포묵김가루무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	613Kcal일	624Kcal일	624Kcal일	627Kcal일	623Kcal일

※ 위 식단은 시장수급 사정에 따라 다소 변동이 있을수도 있습니다.

본 식단은 65~74세의 한국인 1인 영양권장량(남자:2,000kcal, 여자:1,600kcal)를 토대로 작성한 것입니다.