골드스푼 2025년 [10월] 식단표

밥이 백성의 하늘이다 -세종-

영양사 : 강은옥 [면허번호 975]**

일자/요일				01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
아침				잡곡밥 시골된장국 계란찜 연근조림 배추나물무침 배추김치	잡곡밥 감자계란국 간장두부조림 느타리볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 유부국 완자데리야끼조림 감자조림 간장깻잎찜 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 돈야채장조림 콩나물무침 실곤약야채무침 배추김치
아침칼로리				510	510	505	510
점심				잡곡밥 들깨미역국 훈제오리야채볶음 들깨무나물 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 돈육비지찌개 순살닭야채볶음 볼어묵양념조림 미역초무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈육김치볶음 팽이야채볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 황태해장국 중화마파두부 고사리볶음 양념깻잎지 배추김치
점심칼로리(kcal)				650	645	635	635
저녁				잡곡밥 청국장찌개 돈불고기 우엉채조림 연두부&양념장 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육폭찹 열무된장지짐 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 오징어야채볶음 마늘쫑새우볶음 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 닭고기카레맛볶음 나박무새우젓지짐 콩자반 배추김치
저녁칼로리				545	545	535	540
오전간식				요플레	요구르트	두유	유산균음료
오후간식				꿀호떡	카스타드	밤만주	찐계란
기능별식이				흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨				흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관				고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염				야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 두부스크램블 숙주나물 구이김 배추김치	잡곡밥 한식미역국 메추리곤약조림 들깨무나물 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 날치알계란찜 도라지나물 김자반 배추김치	잡곡밥 어묵국 동그랑땡야채조림 감자채볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 돈육장조림 우엉채조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 시금치계란볶음 고사리나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 두부양념조림 열무된장무침 콩자반 배추김치
아침칼로리	510	515	520	515	510	510	510
점심	잡곡밥 유부우동국 참치야채볶음 연근조림 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 깍둑고기갈비양념찜 새송이굴소스볶음 탕평채 배추김치	잡곡밥 두부김치국 유니짜장 스모크햄야채볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육불고기 호박새우젓볶음 옥수수콘샐러드 배추김치	잡곡밥 맑은배추국 닭고기김치볶음 미역줄기들깨볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 육개장 너비아니구이 들깨무나물 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 비지찌개 닭야채볶음 호박새우젓볶음 짜사이무침 배추김치
점심칼로리	645	635	650	635	645	650	650
저녁	잡곡밥 열무된장국 돈육매콤볶음 멸치아몬드볶음 묵은지된장지짐 배추김치	잡곡밥 어묵국 두부양념조림 오이참깨볶음 고추잎지 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 닭야채볶음 다시마유부조림 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 미니돈까스 나박무지짐 오이지무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 마파두부 감자조림 간장깻잎찜 배추김치	잡곡밥 미소된장국 돈육간장불고기 볼어묵볶음 톳나물무침 배추김치	잡곡밥 감자미역국 생선까스 느타리야채볶음 실곤약야채무침 배추김치
저녁칼로리	530	545	535	545	535	530	530
오전간식	요플레	주스	두유	유산균음료	요구르트	요플레	두유
오후간식	약과	단호박죽	밤만주	찐감자	카스타드	마가레트	양송이스프
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 미트볼크림범벅 꼬시래기두부무침 구이김 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 계란찜 고사리나물 야채피클 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 메추리알장조림 새송이굴소스볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은오징어국 야채스크램블 도라지나물 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 어묵무국 떡갈비구이 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈장조림 나박무새우젓조림 얼갈이된장나물 배추김치	잡곡밥 유부우동국 고기두부조림 죽순채볶음 열무나물무침 배추김치
아침칼로리	520	510	515	505	520	510	515
점심	잡곡밥 감자고추장찌개 제육불고기 그린빈스들깨볶음 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 달콤닭강정 감자채볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 깍둑고기갈비양념찜 맛살야채볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 한식미역국 닭야채볶음 마늘쫑조림 오징어젓 배추김치	잡곡밥 미소된장국 김치제육볶음 팽이버섯볶음 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 미트볼야채조림 감자조림 실곤약오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 닭고기데리야끼볶음 무나물 양념깻잎지 배추김치
점심칼로리	645	630	635	640	645	650	645
저녁	잡곡밥 미소된장국 해물콩나물찜 어묵야채볶음 청포묵김버무리 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 돈채버섯볶음 우엉채조림 무생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 카레소스 연근조림 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육강정 야채굴소스볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 코다리엿장조림 톳나물유부조림 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 황태무국 돈불고기 김치햄볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 참치야채볶음 새송이조림 호박볶음 배추김치
저녁칼로리	535	540	545	535	540	545	530
오전간식	유산균음료	두유	주스	요플레	두유	유산균음료	요구르트
오후간식	약과	꿀호떡	버터롤&잼	증편	찐계란	밤만주	카스타드
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
아침	잡곡밥 콩나물국 메란볼어묵조림 그린빈스볶음 구이김 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 동그랑땡조림 나물고추장무침 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 시골된장국 푸딩계란찜 고사리들깨볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 야채계란국 메추리곤약조림 꼬시래기두부무침 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 야채스크램블 양념무조림 배추나물무침 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 고기두부조림 우엉채조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 유부우동국 미트볼야채볶음 도라지나물 구이김 배추김치
아침칼로리	515	515	515	515	520	510	515
점심	잡곡밥 콩가루배추국 중화마파두부 느타리야채볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈육버섯볶음 건두부야채볶음 맛살깨장샐러드 배추김치	잡곡밥 부대찌개 짜장 어묵야채볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 춘천닭갈비 감자채양파볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 비지찌개 제육데리야끼불고기 마늘쫑새우볶음 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 파육개장 닭볶음탕 미역줄기들깨볶음 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 미소시루 해물콩나물찜 무나물 콩자반조림 배추김치
점심칼로리	635	640	635	645	645	650	645
저녁	잡곡밥 알고니탕 순살닭조림 도토리묵무침 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵국 깐풍기 연근조림 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈육폭찹 감자조림 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 생선까스 맛살팽이볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 모듬강정 톳유부조림 오징어젓 배추김치	잡곡밥 황태무국 함박스테이크조림 햄야채볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥 한식미역국 돈육갈비양념볶음 새송이조림 실곤약무침 배추김치
저녁칼로리	540	545	545	535	530	545	530
오전간식	요플레	두유	주스	유산균음료	요플레	두유	요구르트
오후간식	약과	찐감자	버터롤&잼	꿀호떡	만주	찐계란	마가레트
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽
일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
아침	잡곡밥 콩나물국 야채계란찜 느타리야채볶음 얼갈이된장지짐 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 메란돈육조림 호박새우젓볶음 꼬시래기두부무침 배추김치	잡곡밥 미소된장국 고기두부조림 숙주나물 고추잎지 배추김치	잡곡밥 맑은육개장 동그랑땡야채조림 감자조림 야채피클 배추김치	잡곡밥 황태무국 메추리알장조림 톳나물유부조림 멸치볶음 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 푸딩계란찜 도라지나물 오징어젓무침 배추김치	
아침칼로리	515	515	515	510	510	520	
점심	잡곡밥 콩가루배추국 돈육가지볶음 들깨고사리볶음 먹지채볶음 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 닭고기카레맛볶음 연두부&양념장 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 돈육폭찹 마늘쫑볶음 물파래무무침 배추김치	잡곡밥 한식미역국 카레소스 어묵야채볶음 짜사이볶음 배추김치	잡곡밥 김치어묵국 돈육갈비양념볶음 감자채볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 맑은오징어국 안동찜닭 우엉채조림 청포묵무침 배추김치	
점심칼로리	635	640	640	645	655	645	
저녁	잡곡밥 맑은비지국 미니돈까스범벅 감자조림 오징어젓 배추김치	잡곡밥 어묵국 오돈불고기 그린빈스들깨볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 순두부된장국 코다리엿장조림 청포묵김무침 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 비지찌개 제육고추장볶음 들깨무나물 천사채무침 배추김치	잡곡밥 매콤콩나물국 마파두부 새송이버섯볶음 오복채볶음 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 생선까스 팽이야채볶음 콩자반 배추김치	
저녁칼로리	540	545	555	545	565	550	
오전간식	두유	유산균음료	요플레	두유	주스	두유	
오후간식	약과	카스타드	버터롤&잼	증편	만주	마가레트	
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	
일자/요일							
아침							
아침칼로리							
점심							
점심칼로리(kcal)							
저녁							
저녁칼로리							
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

- 밥은 백성의 하늘이다. /세종대왕 - **영양사 강은옥 실장**

골드스푼

㈜한국식생활연구개발원

031)977-9599

▣ 쌀,찹쌀(국내산), 혼합곡(국내산,호주,캐나다,미국산), 죽(국내산), 김치(배추:중국산,고추가루:중국산), 두부, 순두부,연두부(대두:수입), 콩비지(대두:외국산), 민어(베트남), 고등어(국내산), 능성어(인도), 동태,코다리(러시아산), 방어(국내), 조기(중국산), 가자미(미국산),꽁치(대만),쭈꾸미(베트남),오징어(수입)오징어젓(오징어:수입산), 소고기(호주산,미국산), 돼지(국내산,수입산), 닭(국내산,브라질), 훈제오리(수입),멸치(국내),북어채(러시아)

▣ 상기 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

▣ 다음 식품에 알레르기를 일으킬 수 있습니다.: 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기

▣ 골드스푼은 정통 한정식 조리기법을 지향합니다.