10월 식단표

작성자 : 김윤영 영양사

요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜					1일	2일	3일
중식					잡곡밥 맑은굴국 제육볶음 가지나물 상추무침 배추김치	잡곡밥 애호박맑은국 삼치양념구이 실곤약무침 미나리사과겉절이 열무물김치	잡곡밥 유부맑은국 안동찜닭 양배추샐러드&흑임자드레싱 아삭이고추된장무침 배추김치
					무화과	요거트	바나나
					785kcal	700kcal	785kcal
석식					쌀밥 온도토리묵국 볼어묵피망조림 단호박샐러드 쪽파들기름무침 배추김치	쌀밥 콩가루배춧국 소고기채소볶음 청경채나물 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 우렁된장찌개 돈육장조림 목이버섯냉채 시금치나물 배추김치
					보리과자&우유	꿀떡&둥글레차	단팥빵&우유
					765kcal	615kcal	600kcal
요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	4일	5일	6일	7일	8일	9일	10일
중식		잡곡밥 감자맑은국 훈제오리구이&머스타드 근대나물 마늘종무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 코다리무조림 호박볶음 얼갈이된장무침 배추김치	짜장밥 달걀파국 탕수육 부추사과무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 토란국 가자미양념구이 시래기된장지짐 미나리무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 치즈오믈렛 시금치나물 양파초절임 배추김치	잡곡밥 미소장국 등심돈까스&소스 브로콜리볶음 옥수수콘샐러드 배추김치
		사과	마차	배	요거트	키위	요거트
	kcal	650kcal	660kcal	720kcal	680kcal	650kcal	720kcal
석식		쌀밥 다시마무채국 돈육간장불고기 통마늘아몬드조림 파프리카참깨무침 배추김치	쌀밥 순살감자탕 잡채 멸치고추장볶음 오이나물 배추김치	쌀밥 배추된장국 간장닭갈비 궁채들깨나물 깻잎무침 깍두기	쌀밥 미역국 대패삼겹숙주볶음 가지양념찜 상추초무침 배추김치	쌀밥 수제비국 소고기당근볶음 느타리버섯나물 씻은묵은지무침 파김치	쌀밥 순두부찌개 아귀찜 청포묵김무침 무들깨나물 배추김치
		모닝빵&잼&우유	호두과자&매실차	찐고구마&우유	스파게티	증편&우유	호박죽
	kcal	750kcal	780kcal	680kcal	800kcal	700kcal	680kcal
요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	11일	12일	13일	14일	15일	16일	17일
중식		잡곡밥 시금치된장국 고등어김치찜 숙주나물 천사채샐러드 깍두기	소고기채소볶음밥 우동장국 어묵볶음 양파초절임 배추김치 사과주스	잡곡밥 미소장국 목살양념구이 브로콜리마늘볶음 양상추샐러드&키위드레싱 배추김치	잡곡밥1/2 바지락칼국수 치즈김치전 단무지무침 깍두기 요구르트	잡곡밥 무채맑은국 묵은지닭볶음탕 콩나물겨자냉채 청경채나물 동치미	잡곡밥 크림스프 새우살토마토볶음 느타리버섯나물 마카로니샐러드 배추김치
		요거트	배	요거트	자른샤인머스켓	율무차	사과
	kcal	640kcal	680kcal	670kcal	650kcal	650kcal	600kcal
석식		쌀밥 홍합살맑은국 오리불고기 잔멸치고추장조림 참나물무침 배추김치	쌀밥 연포탕 깐풍두부강정 연근유자청샐러드 가지나물 배추김치	쌀밥 감자양파국 닭살굴소스볶음 꽈리고추조림 해초무침 배추김치	쌀밥 추어탕 주꾸미채소볶음 도토리묵무침 오이생채 배추김치	쌀밥 북어채미역국 돼지갈비찜 고사리나물 부추겉절이 배추김치	쌀밥 시래기된장국 갈치구이 콩견과류조림 양배추찜&쌈장 배추김치
		간장떡볶이&대추차	찐감자&두유	팥죽	무지개떡&우유	찐달걀&식혜	꿀호떡&두유
	kcal	780kcal	710kcal	690kcal	720kcal	750kcal	620kcal

10월 식단표

작성자 : 김윤영 영양사

요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	18일	19일	20일	21일	22일	23일	26일
중식		잡곡밥 갈비탕 두부양념구이 오이나물 고추지무침 배추김치	잡곡밥 대구탕 돈육고구마조림 도토리묵무침 얼갈이된장나물 배추김치	김치치즈볶음밥 우동장국 달걀후라이 명엽채볶음 궁채장아찌 깍두기	잡곡밥 무채된장국 찜닭 호박들깨볶음 양배추겨자무침 배추김치	잡곡밥 미소장국 생선까스&타르타르 마카로니콘샐러드 미나리초무침 배추김치	잡곡밥 김치국 수육 오이무침 상추쌈&쌈장 깍두기
		무화과	마차	키위	요거트	바나나	요거트
	kcal	640kcal	680kcal	670kcal	650kcal	650kcal	600kcal
석식		쌀밥 근대된장국 고등어조림 연근깨소스무침 무생채 배추김치	쌀밥 들깨감자국 유부잡채 견과류볶음 치커리무침 배추김치	쌀밥 아욱된장국 낙지볶음 꿀단호박우엉조림 콩나물무침 배추김치	쌀밥 시금치맑은국 꽁치시래기조림 취나물들기름볶음 부추양파무침 배추김치	쌀밥 토란국 소고기떡볶음 느타리버섯볶음 미역초무침 배추김치	쌀밥 안매운콩비지찌개 해물볶음우동 두반장가지볶음 오복지무침 배추김치
		쌀과자&두유	카스텔라&우유	찐빔&두유	포치어묵&매오타시차	과일푸팅&우유	깨죽
	kcal	760kcal	720kcal	700kcal	720kcal	740kcal	680kcal
요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	25일	26일	27일	28일	29일	30일	31일
중식		잡곡밥1/2 잔치국수 메밀전병구이 단무지무침 배추김치 요구르트	단호박카레라이스 김치국 오징어초무침 콩자반 부추겉절이 깍두기	잡곡밥 매콤콩나물국 돈육통마늘볶음 청포묵김무침 명이나물 배추김치	잡곡밥 바지락된장국 오징어고추장볶음 건목이버섯나물 참나물무침 배추김치	미나리삼겹볶음밥 소고기무국 옥수수채소전 고추지무침 배추김치 오렌지주스	잡곡밥 우렁살부추국 코다리강정 고사리나물 상추유자청무침 배추김치
		요거트	단감	요거트	키위	요거트	바나나
	kcal	620kcal	640kcal	670kcal	650kcal	680kcal	630kcal
석식		쌀밥 순대국 동그랑땡파프리카조림 고구마순나물 참나물유자청무침 배추김치	쌀밥 버섯된장국 가자미양념찜 연근조림 청경채나물 배추김치	쌀밥 육개장 메추리알곤약조림 애호박볶음 깻잎양념무침 배추김치	쌀밥 콩가루배춧국 마파두부 물만두찜&초간장 브로콜리참깨무침 깍두기	쌀밥 닭살채소당면국 주꾸미볶음 미역초무침 쑥갓나물 배추김치	쌀밥 우거지된장국 소고기파채볶음 무들깨나물 취나물고추장무침 배추김치
		찐달걀&식혜	밤식빵&우유	고구마타락죽	꿀백설기&우유	약과&생강차	찐빵&두유
	kcal	760kcal	710kcal	700kcal	730kcal	720kal	750kcal

▶ 노인 평균 영양 권장량 열량 : 1600-2000kcal

▶ 상기 식단은 식재료 수급상황에 따라 변경 될 수 있습니다.

▶ 원산지 표시 소고기(호주산,미국산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산),배추김치
(배추:중국산, 고춧가루:중국산) 고등어(국내산), 갈치(파키스탄), 명태(러시아), 코다리(러시아), 참조기(중국산), 오징어(칠레산), 꽃게(중국산), 쭈꾸미(베트남), 가자미(러시아), 두부(미국산), 연두부(국내산), 순두부(외국산),재첩(중국산),굴(국내산),민어(국내산),홍합(국내산) 돈까스-돼지고기(국내산), 미트볼-닭고기(국내산), 생선까스(중국산),동그랑땡-닭고기(국내산) 쌀(국내산),찹쌀,찰현미,현미,흑미,압맥,할맥(국산) 밀쌀,기장쌀,보리쌀,강낭콩(미국) 귀리,병아리콩(호주) 수수쌀(우쿠라이나)완두콩,렌틸콩(캐나다) 차좁쌀(중국)

※ 수산가공품및 육가공품의원산지는 별도 표기