

## 2023년 10월 경로식당 식단표

| 2일(월)   | 3일(화)  | 4일(수)   | 5일(목)   | 6일(금)   | 7일(토)          |
|---|--|---|---|---|----------------|
| (임시공휴일)<br>(노인의 날)<br>사골곰탕국밥<br>멸균우유                      | (개천절)<br>흑임자죽  | 잡곡밥, 김치<br>청국장⑤⑥⑨⑩⑬<br>오삼불고기⑩⑬⑰<br>오이양파무침⑬<br>토란대들깨볶음⑬    | 흑미밥, 김치<br>동태탕⑤⑥⑨⑬<br>치킨너겟&소스<br>①②⑤⑥⑬⑮<br>청경채겉절이⑬<br>다시마초회⑬  | 카레라이스⑤⑥⑩⑬<br>김계란국①⑬<br>물만두&초간장<br>⑤⑥⑩⑬⑮<br>콩나물무침⑬<br>김치, 요구르트       | 미역국<br>햇반      |
| 385kcal   | 245kcal  | 690kcal   | 746kcal   | 758kcal   | 420kcal        |
| 9일(월)   | 10일(화)   | 11일(수)  | 12일(목)  | 13일(금)  | 14일(토)         |
| (한글날)<br>육개장<br>햇반  | 잡곡밥, 김치<br>얼큰소고기무국⑬⑯<br>햄계란전①⑤⑥⑩⑬<br>미나리초무침⑬<br>구운김⑬               | 잡곡밥, 김치<br>황태미역국⑬<br>매콤두부양념조림⑤⑬<br>무생채⑬<br>새송이버섯볶음⑬       | 차조밥, 김치<br>콩가루배추된장국<br>⑤⑬<br>순살닭볶음탕⑥⑬⑮<br>도라지나물볶음⑬<br>참나물겉절이⑬ | 김치볶음밥①⑨⑩⑬<br>순두부계란국<br>①⑤⑥⑨⑬<br>어묵야채볶음⑤⑥⑬<br>오징어숙회⑬⑰<br>깍두기, 떠먹는요거트 | 진복죽            |
| 420kcal   | 709kcal  | 625kcal   | 751kcal   | 722kcal   | 245kcal        |
| 16일(월)  | 17일(화)   | 18일(수)  | 19일(목)  | 20일(금)  | 21일(토)         |
| 잡곡밥, 깍두기<br>꽃게된장찌개<br>⑤⑥⑧⑬<br>소불고기⑬⑯<br>상추&쌈장⑤⑬<br>부추겉절이⑬ | 병아리콩밥, 깍두기<br>돼지김치찌개<br>⑤⑥⑩⑬<br>너비아니구이⑤⑥⑩⑬<br>들깨치나물볶음⑬<br>도라지오이무침⑬ | 수수밥, 김치<br>감자계란국①⑬<br>쭈꾸미야채볶음⑬⑰<br>컬리플라워야채볶음⑬<br>땅콩조림④⑬   | 잡곡밥, 김치<br>어묵국⑤⑥⑬<br>코다리무조림⑬<br>맛살야채볶음⑤⑥⑬<br>얼갈이겉절이⑬          | 쌀밥, 김치<br>맑은콩나물국⑬<br>궁중떡볶이⑤⑥⑬⑯<br>쫄면야채무침④⑥⑬<br>과일샐러드①④⑫⑬<br>쥬스      | 고추장나물<br>비빔밥겉반 |
| 690kcal   | 757kcal  | 750kcal   | 737kcal   | 707kcal   | 320kcal        |
| 23일(월)  | 24일(화)   | 25일(수)  | 26일(목)  | 27일(금)  | 28일(토)         |
| 찰보리밥, 깍두기<br>아욱된장국⑤⑬<br>돼지간장불고기⑩⑬<br>배추겉절이⑬<br>브로콜리숙회⑬    | 렌틸콩밥, 김치<br>소고기미역국⑬⑯<br>골뱅이야채무침<br>④⑬⑮<br>청포묵김무침⑬<br>감자채볶음⑬        | 기장밥, 김치<br>얼큰콩나물국⑬<br>안동순살찜닭<br>⑤⑥⑬⑮<br>건가지볶음⑬<br>치커리겉절이⑬ | 잡곡밥, 김치<br>부대찌개⑤⑥⑩⑬⑮<br>계란장조림①⑬<br>쫄면두부무침⑤⑬<br>마늘쫄고추장무침⑬      | 쌀밥, 깍두기<br>얼큰오징어무국⑬⑰<br>돈가스&소스<br>①④⑤⑥⑩⑬<br>양상추샐러드①⑬⑫<br>단무지무침⑬, 쥬스 | 짜장라면<br>햇반     |
| 713kcal   | 738kcal  | 671kcal   | 742kcal   | 736kcal   | 880kcal        |
| 30일(월)  | 31일(화)   | -   | -   | -   | -              |
| 찰보리밥, 김치<br>들깨무국⑬<br>제육볶음⑩⑬<br>미역줄기볶음⑬<br>쪽파겉절이⑬          | 서리태콩밥, 김치<br>해물순두부찌개<br>①⑤⑥⑧⑨⑬⑰⑱<br>순살삼치구이⑤⑥⑬<br>시금치고추장무침⑬<br>구운김⑬ | -   | -   | -   | -              |
| 701kcal   | 627kcal  | -   | -   | -   | -              |

※ 알레르기 유발식품 표시제(해당식품 19종)

특정 음식에 대한 알레르기 이상이 있는 어르신은 해당 음식물 섭취에 주의하시기 바랍니다.

- ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

※ 미량영양소의 필요량을 만족시킬 수 있는 영양밀도가 높은 식사를 제공합니다.

※ 위 식단은 식자재 수급 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

영양사 최정숙 ☎ 02)3421-3400

