

10월 해아뜰 식단

요일 일자	월	화	수	목 1	금 2	토 3 개천절
오전간식	 “복어채잔치국수” 복어는 단백질 함량이 높아 근육 형성에 효과적입니다. 또한 비타민D가 풍부하여 칼슘의 흡수를 돕고 뼈 건강 증진에 도움이됩니다.  “고구마토마토달걀볶음” '맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트'에서 아이디어상 을 수상한 메뉴입니다.			씨리얼⑤⑥, 우유②	 과일(바나나) , 우유②	 개천절
점심				흑미밥, 깍두기⑨ 콩나물국⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 청경채무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 달걀찜① 취나물볶음⑤⑥	
오후간식				찰보리빵①②⑤⑥ 680/21/313	찐감자, 보리차 563/26/346	
열량/단백질/칼슘						
일자	5 대체휴일	6	7	8 ♥바다탐험DAY♥	9 한글날	10
오전간식		치즈②(구운멸치), 우유②	 당근스틱 , 우유②, 과일	누룽지죽, 우유②		우유②
점심		돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨, 오이무침 짜먹는요구르트②	잡곡밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무채된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑤ 가지나물⑤⑥	 한글날	달걀볶음밥①⑤ 양배춧국⑤⑥ 깍두기⑨ 유산균음료②
오후간식		구운도넛①②⑤⑥	굴림만두⑤⑥⑩, 요구르트	복어채잔치국수 ⑤⑥		과일(포도)
열량/단백질/칼슘		681/24/476	657/26/308	746/40/342		532/20/339
일자	12	13	14 ♥탄소제로DAY♥	15	16	17
오전간식	 과일(토마토②) , 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	 파프리카스틱 , 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	 과일(단감) , 우유②	우유②
점심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤	현미밥, 배추김치⑨ 육개장⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 연근유자청무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 연두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치무침	보리밥, 깍두기⑨ 배춧국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 팽이버섯나물	닭살덮밥⑤⑥⑬ 깍두기⑨, 미소장국⑤⑥ 브로콜리숙회 떠먹는요구르트②	양지쌀국수 ②⑤⑥⑧⑬⑭⑮ 추가밥 배추김치⑨ 과일(배)
오후간식	카스텔라①②⑤⑥, 요구르트	고마주먹밥⑤⑬, 우유	우유식빵①②⑤⑥, 과일	찐고구마, 동굴레차, 후레쉬번	모듬어묵탕⑤⑥	두유⑤
열량/단백질/칼슘	607/23/296	700/31/504	583/23/324	646/23/306	631/32/476	571/21/417
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	 과일(키위) , 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	 오이스틱 , 우유②	누룽지죽, 우유②	 과일(사과) , 우유②	우유②
점심	수수밥, 깍두기⑨ 새송이버섯된장국⑤⑥ 참치볶음⑤ 두부소보로⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 감자국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑬ 배무침	기장밥, 깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 삼치연장조림⑤⑥ 단호박샐러드①②⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 숙주나물국 쇠고기찜스테이크 ②⑤⑥⑫ 상추겉절이⑤⑥	잡곡밥, 깍두기⑨ 청경채국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 미역무침	마파두부덮밥⑤⑥⑩⑮ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 요구르트	크림소스리조토 ①②⑤⑥⑩⑬	김치전⑤⑥⑨, 우유	구운달걀①, 매실차	치즈스틱①②⑤⑥, 우유	과일(바나나)
열량/단백질/칼슘	606/26/313	664/29/419	571/24/317	684/30/336	652/25/392	491/18/351
일자	26	27	28 ♥음식여행DAY♥	29	30	31
오전간식	 과일(배) , 우유②	치즈②(구운멸치), 우유②	 당근스틱 , 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	 과일(샤인머스켓) , 우유②	우유②
점심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 가자미구이⑤⑥ 고사리당근볶음⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 비지찌개⑤⑨ 돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 새우살된장국⑤⑥⑨ 고구마토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 오이생채	흰쌀밥, 깍두기⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑬ 뱅어포조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤	김치볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩⑬⑭ 유뚝국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	삼색주먹밥⑤, 요구르트	볶음쌀국수①⑤⑥⑨⑬, 우유	크로와상①②⑤⑥, 우유	키위, 떠먹는요구르트②	밤식빵①②⑤⑥, 우유	과일(단감)
열량/단백질/칼슘	676/27/295	745/29/443	749/25/324	700/25/473	650/30/376	495/23/328

원 산 지 표 시	쌀(잡쌀, 현미 포함)			배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기업 - 한우/육우/젖소)			
	밥	누룽지	배추	고춧 가루	불고기용			장조림용	국거리용	볶음용	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산육우,한우	국내산육우,한우	국내산육우,한우	국내산육우,한우	
	콩			식육·어육 가공품					수산물		
	두부	연두부	콩비지	참치통조림	베이컨 (크림소스리조토)	돈가스	햄 (김치볶음밥)	동태	고등어		
			가다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기					
	국내산	국내산	국내산	원양산		국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	

식단 안내사항

▶ 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)

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

10월 해아뜰 저녁식단

요일	월	화	수	목	금
일자				1	2
저녁				흑미밥, 깍두기⑨ 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 콩나물무침⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 유부달걀국①⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 취나물된장무침⑤⑥
열량/단백질/칼슘				348/14/67	310/15/134
일자	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날
저녁		흰쌀밥, 배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 오이나물	잡곡밥, 깍두기⑨ 부추양파국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 두부국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑬ 가지볶음⑤	 한글날
열량/단백질/칼슘		341/15/97	358/14/65	337/15/61	
일자	12	13	14	15	16
저녁	흰쌀밥, 깍두기⑨ 유부된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 호박나물⑤	현미밥, 배추김치⑨ 들깨고사릿국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 연두부조갯살국⑤⑥⑪ 달걀장조림①⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 배추나물	흰쌀밥, 깍두기⑨ 수제비국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 브로콜리조림⑤⑥
열량/단백질/칼슘	357/17/131	347/15/57	339/14/89	312/14/65	407/19/68
일자	19	20	21	22	23
저녁	수수밥, 깍두기⑨ 참치찌개⑤⑨ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 새송이버섯조림⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 묵국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤	기장밥, 깍두기⑨ 단호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 근대나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 들깨양파국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 숙주나물무침	잡곡밥, 깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩/쌈장⑤⑥ 청경채무침
열량/단백질/칼슘	342/14/67	329/13/50	333/15/52	334/15/62	319/14/72
일자	26	27	28	29	30
저녁	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기된장국⑤⑥⑬ 가자미양념찜⑤⑥ 파프리카무침	보리밥, 깍두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 비지전⑤⑥⑨	흰쌀밥, 배추김치⑨ 달걀찜① 새우살볶음⑤⑥⑨ 고구마조림⑤	흰쌀밥, 깍두기⑨ 두부국⑤⑥ 만두강정⑤⑥⑩⑫ 취나물볶음⑤⑥	현미밥, 깍두기⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 양배추나물
열량/단백질/칼슘	346/18/76	350/15/49	360/17/83	347/10/74	329/20/70

원산지 표시	쌀(잡쌀, 현미 포함)	배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젖소)			
	밥	배추	고춧가루			불고기용	장조림용	국거리용	볶음용
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산육우, 한우	국내산육우, 한우	국내산육우, 한우	국내산육우, 한우
	콩			식육·어육 가공품			수산물		
	두부	연두부	콩비지	참치통조림	가다랑어			동태	고등어
	국내산	국내산	국내산	원양산				러시아산	국내산

식단 안내사항

▶ 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)

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