

# 10월 성인건강 식단표

월	화	수	목	금
1	2	3(개천절)	4	5
보리밥 호박고추장찌개 닭고기오이냉채 가지나물 구운김 깍두기	쌀밥 콩비지찌개 골뱅이진미채무침 고구마간장조림 파래김무침 깍두기	검정콩밥 굴미역국 달걀말이 감자채볶음 무말랭이무침 배추김치	현미밥 떡만두국 건새우볶음 사과오이샐러드 마늘쫄고추장무침 배추김치	쌀밥 낙지미나리국 마파두부 파리고추볶음 고구마순나물 배추김치
8	9(한글날)	10	11	12
쌀밥 설렁탕 섭신적구이 알감자조림 오이고추,쌈장 깍두기	차조밥 근대된장국 오징어볶음 애호박전 고구마샐러드 배추김치	흑미밥 콩비지찌개 달걀말이 잔멸치볶음 상치나물 열무김치	쌀밥 콩나물국 돈육곤약장조림 맛살미역초무침 구운김 고들빼기김치	현미밥 쇠고기미역국 고등어구이 고사리나물 도라지무침 배추김치
15	16	17	18	19
쌀밥 버섯전골 닭조림 다시마채무침 부추전 배추김치	기장밥 육개장 연두부,양념장 감자볶음 배추나물 깍두기	쌀밥 오징어무국 불고기 청경채무침 양배추샐러드 배추김치	흑미밥 유부장국 떡잡채 달걀말이 브로콜리,초장 갓김치	쌀밥 북어국 볼어묵볶음 노각무침 구운김 파김치
22	23	24	25	26
현미밥 버섯맑은국 대구콩나물찜 다시마튀각 토란줄기무침 배추김치	차조밥 달걀국 매운돼지불고기 도라지생채 숙주나물 알타리김치	쌀밥 어묵국 쇠고기잡채 오이소박이 무나물 배추김치	흑미밥 사골국 오징어미역무침 연근조림 절임고추지무침 배추김치	쌀밥 우렁된장찌개 북어보푸라기 청포묵김가루무침 콩나물 배추김치
29	30	31		
현미밥 배추속댓국 고등어조림 건새우볶음 우영조림 배추김치	보리밥 쇠고기무국 조기호박조림 버섯볶음 파프리카샐러드 고들빼기김치	검정콩밥 콩나물국 불고기 도라지오이무침 상추샐러드 배추김치	* 이 식단표는 성인2,000kcal, 단백질평균필요량 50g을 기준으로 작성하였습니다. * 양의 기준(1끼 기준) :생선 1~2토막, 고기40~80g, 계란1개, 야채70~140g 정도입니다.	