

2022. 1월 1주 식단표

분류	12/27(월)		연식		12/28(화)		연식		12/29(수)		연식		12/30(목)		연식		12/31(금)		연식		1/1(토)		연식		1/2(일)		연식																	
	주식	국	찬1	찬2	찬3	김치	주식	국	찬1	찬2	찬3	김치	주식	국	찬1	찬2	찬3	김치	주식	국	찬1	찬2	찬3	김치	주식	국	찬1	찬2	찬3	김치														
아침	잡곡밥	누룽지탕	훈제오리볶음	맛살야채볶음	호박나물	배추김치	잡곡밥	들깨버섯국	돈야채불고기	크래미볶음	배추된장나물	배추김치	잡곡밥	누룽지탕	닭야채볶음	시금치나물	강된장찌	배추김치	잡곡밥	북어콩나물국	돈육메추리알조림	우영조림	오이나물	배추김치	잡곡밥	누룽지탕	새우살야채볶음	시래기된장지짐	배추김치	잡곡밥	배추된장국	오리단오박볶음	두부조림	고사리나물	배추김치	잡곡밥	누룽지탕	떡갈비조림	양송이관자볶음	취나물볶음	배추김치	흑임자죽		
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차																															
점심	잡곡밥	홍합탕	우낙불고기	잡채	청경채나물	배추김치	잡곡밥	콩비지찌개	아귀찜	야채계란찜	연근조림	배추김치	잡곡밥	크림스프	로제파스타	돈까스	양상추샐러드	배추김치	잡곡밥	육개장	육개장	코다리무조림	마파두부	치커리유자청무침	배추김치	잡곡밥	갈비탕	달갈비	부추야채전	콩나물무침	배추김치	잡곡밥	떡만두국	소불고기	세명치볶음	시금치나물	배추김치	잡곡밥	우렁된장찌개	돈쭈불고기	메추리알조림	참나물무침	배추김치	소고기죽
오후간식	치즈케익&배주스		찐핫도그&복숭아주스		바나나&우유		만주&사과주스		찐고구마&쌀음료		마들렌&식혜		롤케익&토마토주스																															
저녁	잡곡밥	열갈이된장국	동태무찜	동그랑땡조림	속갓나물	배추김치	잡곡밥	재첩국	우육야채볶음	고사리나물	김자반	배추김치	잡곡밥	순두부백탕	낙지당면볶음	탕평채	가지나물	배추김치	잡곡밥	유부된장국	햄박조림	어묵볶음	호박나물	배추김치	잡곡밥	근대장국	돈피망볶음	명란젓무침	도라지나물	배추김치	잡곡밥	매생이열갈이국	임연수무찜	간계란조림	유채나물	배추김치	잡곡밥	들깨미역국	닭감자조림	해물완자조림	열무나물	배추김치	새우죽	
영양분석	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960																														
	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260																														
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	단백질 (g)	55																														
	지방 (g)	40	지방 (g)	30	지방 (g)	45	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35																														
원산지	쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산, 인도네시아산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국내산,수입산 돈육:국내산/우육:호주산,미국산(사골국-잡뼈:국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산																																											

위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다. (노인평균영양권장량 열량: 1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

2022. 1월 2주 식단표

아침	분류	1/3(월)	연식	1/4(화)	연식	1/5(수)	연식	1/6(목)	연식	1/7(금)	연식	1/8(토)	연식	1/9(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 유부팽이국 아귀살무침 두부산적 가지나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 돈버섯볶음 맛살야채볶음 고사리나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 들깨무국 오리훈제볶음 크래미야채볶음 청경채나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 떡갈비조림 새우살브로콜리볶음 강된장찌 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 어묵국 닭야채볶음 표고죽순볶음 취나물무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 누룽지탕 우육청경채볶음 세멸치볶음 열무나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 버섯된장국 닭감자볶음 연근조림 시금치나물 배추김치	백태죽
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 아욱된장국 수육 설근약야채무침 상추겉절이 배추김치	울무죽	잡곡밥 굴미역국 닭볶음탕 어묵볶음 우영조림 배추김치	소고기죽	잡곡밥 잔치국수 우메란장조림 부추야채전 봄동나물 배추김치	전복죽	잡곡밥 육개장 갈치조림 잡채 오이나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 유부미소국 카레소스 새우튀김 물파래무침 배추김치	닭죽	잡곡밥 알탕 오리불고기 새송이버섯볶음 애호박나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 물만두국 우낙불고기 가지나물 맛김 배추김치	옥수수죽
오후간식	단호박죽		모닝빵,딸기잼&식혜		바나나&우유		롤케익&배주스		마들렌&복숭아주스		찐순대&쌀음료		만주&사과주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 복어채무국 우육야채볶음 단호박조림 속갓나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 순두부백탕 오징어야채볶음 감자햄볶음 시래기된장찌 배추김치	단호박죽	잡곡밥 근대국 임연수무침 왕계란조림 숙주미리나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 재첩국 돈감자조림 명란젓무침 무나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 소고기무국 쭈꾸미당면볶음 고구마조림 도라지나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 된장찌개 돈데란조림 해물완자볶음 유채나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 콩나물국 코다리조림 마파두부 마늘쫄볶음 배추김치	타락죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	30	
원산지	쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국내산,수입산 돈육:국내산/우육:호주산,미국산(사골국-잡뼈:국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산														

위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다. (노인평균영양권장량 열량: 1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

2022. 1월 3주 식단표

아침	분류	1/10(월)	연식	1/11(화)	연식	1/12(수)	연식	1/13(목)	연식	1/14(금)	연식	1/15(토)	연식	1/16(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 돈야채볶음 어묵볶음 속갓나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 아욱된장국 우육죽순조림 새우살애오박볶음 고사리나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 돈버섯조림 청경채나물 강된장찌개 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 소고기미역국 아귀살무조림 두부산적 취나물볶음 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 떡갈비조림 크래미야채볶음 시래기된장지짐 배추김치	순두부죽	잡곡밥 복어채국 오리단오박볶음 표고죽순볶음 무나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무찌 메추리알조림 애오박나물 배추김치	땅콩죽
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 크림스프 함박스테이크 푸실리아채볶음 감자샐러드 배추김치	닭죽	잡곡밥 홍합탕 돈육김치볶음 온두부찌개 느타리버섯볶음 배추김치	계란죽	잡곡밥 참치찌개 닭갈비 해파리냉채 동초나물 배추김치	전복죽	잡곡밥 표고계란국 짜장면 탕수육 단무지무침 배추김치	단오박죽	잡곡밥 닭개장 돈주불고기 세멸치볶음 연근조림 배추김치	새우죽	잡곡밥 순두부백탕 우볼고기숙주볶음 계란찜 가지나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 김치찌개 안동찜닭 어묵마늘쫄볶음 오이나물 배추김치	단오박죽
오후간식	치즈케익&식혜		단오박죽		만주&배주스		바나나&우유		찐고구마&사과주스		찐 핫도그&쌀음료		롤케익&복숭아주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 소고기무국 낙지야채볶음 연두부&양념장 세발나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 유부미소국 임연수무찌개 왕계란조림 열무나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 재첩국 우야채볶음 명란젓무침 도라지나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 동태지리탕 오리훈제볶음 감자당근조림 김자반 배추김치	타락죽	잡곡밥 된장찌개 삼치조림 비엔나피망볶음 유채나물무침 배추김치	소고기죽	잡곡밥 물만두국 돈야채볶음 청포묵무침 느타리버섯볶음 배추김치	참치죽	잡곡밥 아욱된장국 우민짜파프리카볶음 맛살야채볶음 콩나물무침 배추김치	타락죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	
	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	
원산지	쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국내산,수입산 돈육:국내산/우육:호주산,미국산(사골국-잡뼈:국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산														

위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다. (노인평균영양권장량 열량: 1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

2021. 1월 4주 식단표

아침	분류	1/17(월)	연식	1/18(화)	연식	1/19(수)	연식	1/20(목)	연식	1/21(금)	연식	1/22(토)	연식	1/23(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 모듬버섯탕 함박야채조림 새우살브로콜리볶음 배추된장나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 돈야채볶음 크래미볶음 우영조림 배추김치	백태죽	잡곡밥 무들깨국 우육죽순볶음 어묵볶음 도라지나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무조림 두부조림 청경채나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 근대된장국 돈육버섯볶음 단호박조림 시금치나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 소고기청경채볶음 연근조림 강된장찌 배추김치	순두부죽	잡곡밥 복어채국 달걀자조림 맛살야채볶음 취나물볶음 배추김치	흑임자죽
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 홍합미역국 돈갈비찜 잡채 참나물무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 콩나물김치국 우낙불고기 꽃맛살샐러드 시래기된장지짐 배추김치	참치죽	잡곡밥 추어탕 오리훈제볶음 계란말이 가지나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 해물칼국수 달걀조림 도토리묵무침 봄동나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 사골곰탕 가자미양념조림 김치전 물파래무침 배추김치	전복죽	잡곡밥 알탕 돈버섯불고기 해물완자전 양배추찜/쌈 배추김치	타락죽	잡곡밥 유부팽이국 임연수조림 새송이버섯볶음 오이나물 배추김치	고구마죽
오후간식	바나나&우유		단호박죽		만주&배주스		찐핫도그&식혜		황도캔&복숭아주스		찐순대&사과주스		롤케익&토마토주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 된장찌개 오리야채볶음 두부산적 새송이버섯볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 감자양파국 동태무찜 너비아니조림 세발나물 배추김치	들깨야채죽	잡곡밥 유부된장국 돈육숙주볶음 애호박나물 김자반 배추김치	단호박죽	잡곡밥 아욱국 우불고기볶음 명란젓무침 유채나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 재첩국 닭야채볶음 탕평채 고사리나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 배추된장국 오징어야채볶음 왕계란조림 속갓두부무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 순두부백탕 소고기표고볶음 세멸치볶음 열갈이된장나물 배추김치	새우죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	40	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	30	
원산지	쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산/낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산물:국내산,수입산 돈육:국내산/우육:호주산,미국산(사골국-잡뼈:국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산														

위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다. (노인평균영양권장량 열량: 1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

2022. 1월 5주 식단표

아침	분류	1/24(월)	연식	1/25(화)	연식	1/26(수)	연식	1/27(목)	연식	1/28(금)	연식	1/29(토)	연식	1/30(일)		
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 너비아니조림 새우살버섯볶음 도라지나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 얼갈이된장국 오리야채볶음 두부조림 느타리버섯볶음 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 돈피망볶음 맛살야채볶음 청경채나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 버섯들깨탕 우육순살볶음 양송이관자볶음 유채나물무침 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살조림 두부산적 고사리나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 복어콩나물국 돈버섯볶음 우영조림 시래기된장지짐 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 우육장조림 취나물무침 강된장찜 배추김치	흑임자죽	
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차			
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 돈야채볶음 참치김치볶음 시금치나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 홍합탕 우육숙주볶음 어묵매추리얼조림 간장깨잎지 배추김치	단호박죽	잡곡밥 어묵우동 오리훈제볶음 새우튀김 무나물 배추김치	올무죽	잡곡밥 갈비탕 쭈꾸미야채볶음 양상추샐러드 가지나물 배추김치	표고버섯죽	잡곡밥 크림스프 칩스테이크 로제파스타 단호박샐러드 배추김치	녹두죽	잡곡밥 아욱된장국 닭볶음탕 세멜치볶음 물파래무침 배추김치	새우죽	잡곡밥 육개장 해물야채볶음 계란찜 연근조림 배추김치	옥수수죽	
오후간식	치즈케익&배주스		편향도그&복숭아주스		바나나&우유		단호박죽		명절음식&식혜		치즈케익&사과주스		롤케익&살음료			
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 소고기콩나물국 동태무찜 동그랑뎡조림 세발나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 감자양파국 떡갈비야채조림 표고버섯볶음 감자반 배추김치	닭죽	잡곡밥 근대된장국 오징어야채볶음 왕계란조림 애호박나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 물만두국 닭야채볶음 연두부&양념장 오이나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 유부미소국 우육파프리카볶음 도토리묵무침 감자채볶음 배추김치	단호박죽	잡곡밥 소고기미역국 코다리간장찜 고구마조림 속갓나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 순두부백탕 닭야채볶음 크래미야채볶음 숙주미나리나물 배추김치	소고기죽	
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960		
	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260		
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60		
	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	30		
원산지	쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국내산,수입산 돈육:국내산/우육:호주산,미국산(사골국-잡뼈:국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산															

위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다. (노인평균영양권장량 열량: 1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

2022. 1월 6주 식단표

아침	분류	1/31(월)	연식														
	주식	잡곡밥															
	국	얼갈이된장국	땅콩죽														
	찬1	돈감자조림															
찬2	맛살야채볶음																
찬3	애호박나물																
	김치	배추김치															
오전간식		생강약차															
점심	주식	잡곡밥															
	국	콩비지찌개	울무죽														
	찬1	가자미조림															
	찬2	등그랑땡조림															
찬3	가지나물																
	김치	배추김치															
오후간식		우유만주&배주스															
저녁	주식	잡곡밥															
	국	어묵국	단호박죽														
	찬1	오리훈제볶음															
	찬2	왕계란장조림															
찬3	무나물																
	김치	배추김치															
영양분석	열량 (Kcal)	1,960															
	당질 (g)	265															
	단백질 (g)	60															
	지방 (g)	30															
원산지	쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국내산,수입산 돈육:국내산/우육:호주산,미국산(사골국-잡뼈:국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산																

* 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다. (노인평균영양권장량 열량: 1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)