

2021. 12월 1주 식단표

	분류	11/29(월)	연식	11/30(화)	연식	12/1(수)	연식	12/2(목)	연식	12/3(금)	연식	12/4(토)	연식	12/5(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		시금치된장국		누룽지탕		감자양파국		누룽지탕		들깨버섯국		누룽지탕	
	찬1	우육청경채볶음	들깨죽	돈야채불고기	옥임자죽	너비아니조림	타락죽	돈버섯불고기	백태죽	달걀굴소스볶음	땅콩죽	돈야채볶음	순두부죽	우육죽순볶음	백태죽
	찬2	양송이볶음		크래미볶음		새우살야채볶음		두부조림		맛살야채볶음		도라지나물		계란장조림	
	찬3	유채나물무침		시래기된장지짐		강된장찜		애호박나물		표고죽순볶음		우영조림		강된장찜	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	소고기미역국		콩비지찌개		알탕		아욱된장국		오징어무국		시금치된장국		육개장	
	찬1	돈김치볶음	닭죽	아귀찜	새우죽	우볼고기숙주볶음	순두부죽	닭볶음탕	전복죽	짜장면	고구마죽	우육불고기	단호박죽	훈제오리볶음	옥수수죽
	찬2	두부조림		야채계란찜		어묵매추리알조림		세멸치볶음		칠리새우볶음		참치김치볶음		쭈꾸미볶음	
	찬3	양배추쌈		가지나물		간장깻잎지		맛김		단무지무침		연근조림		오이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		치즈케익&배주스		편향도그&복숭아주스		딸기케익&사과주스		만주&배주스		바나나&우유		편고구마&토마토주스		롤케익&식혜	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	동태지리탕		복어채국		근대된장국		순두부백탕		된장찌개		재첩국		배추된장국	
	찬1	오리훈제볶음	울무죽	우야채볶음	녹두죽	오리불고기	들깨죽	낙지당면볶음	계란죽	우야채볶음	타락죽	달걀고구마조림	울무죽	떡갈비조림	새우죽
	찬2	고구마조림		느타리버섯볶음		단호박조림		동그랑땡조림		청포묵무침		관자파프리카볶음		세멸치볶음	
	찬3	숙주미나리나물		김자반		숙갓나물		무나물		청경채나물		열갈이나물		열무나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,965		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960
	당질 (g)	265		당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	255	당질 (g)	260
	단백질 (g)	65		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	단백질 (g)	55	단백질 (g)	60
	지방 (g)	35		지방 (g)	30	지방 (g)	35	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/수산물가공품: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. 12월 2주 식단표

	분류	12/6(월)	연식	12/7(화)	연식	12/8(수)	연식	12/9(목)	연식	12/10(금)	연식	12/11(토)	연식	12/12(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		무들깨국		소고기무국		누룽지탕		버섯된장국		누룽지탕		크림스프	
	찬1	닭살감자볶음	흑임자죽	돈육깨잎불고기	백태죽	아귀살조림	땅콩죽	닭살야채볶음	흑임자죽	우육불고기	순두부죽	함박조림	들깨죽	닭살굴소스볶음	백태죽
	찬2	새우살야채볶음		크래미볶음		표고죽순볶음		근대나물		해물완자조림		양송이판자볶음		두부산적	
	찬3	가지나물		취나물무침		청경채나물		강된장찌		무나물		고사리나물		시금치나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	아욱국		홍합탕		잔치국수		추어탕		연포탕		알탕		우렁된장찌개	
	찬1	수육	울무죽	닭갈비	소고기죽	돈육낙지볶음	전복죽	오리훈제볶음	고구마죽	돈갈비찜	닭죽	소고기숙주볶음	새우죽	돈육버섯볶음	옥수수죽
	찬2	실곤약야채무침		오징어야채볶음		김치전		계란찜		마늘종어묵볶음		잡채		세명치볶음	
	찬3	상추겉절이		치커리우자청무침		오이나물		물파래무침		단호박샐러드		얼갈이나물		연근조림	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		단호박죽		모닝빵,딸기잼&식혜		마들렌&우유		치즈케익&배주스		에그타르트&쌀음료		편향도그&복숭아주스		만주&사과주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	복어콩나물국		유부된장국		순두부백탕		아욱된장국		소고기미역국		근대된장국		재첩국	
	찬1	우육양배추볶음	계란죽	임연수무침	단호박죽	우육청경채볶음	타락죽	돈육버섯볶음	녹두죽	삼치조림	표고버섯죽	돈육피망볶음	계란죽	떡갈비조림	타락죽
	찬2	연두부&양념장		너비아니야채볶음		감자채볶음		명란젓무침		두부야채찜		맛살야채볶음		새우살호박볶음	
	찬3	유채나물무침		고구마조림		세발나물		도라지나물		우엉조림		숙갓나물		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,970		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	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)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
	지방 (g)	40		지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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/수산물가공품:국내산,수입산 돈육:국내산/우육:호주산,미국산(사골국-잡배: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. 12월 3주 식단표

	분류	12/13(월)	연식	12/14(화)	연식	12/15(수)	연식	12/16(목)	연식	12/17(금)	연식	12/18(토)	연식	12/19(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 너비아니야채볶음	땅콩죽	잡곡밥 유부된장국 달걀죽순볶음	들깨죽	잡곡밥 시금치된장국 소고기버섯볶음	타락죽	잡곡밥 들깨버섯국 달걀감자찜	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육버섯볶음	순두부죽	잡곡밥 크림스프 우육청경채볶음	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살조림	땅콩죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 나가사끼짬뽕국 LA갈비찜 해파리냉채 가지나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 건새우아욱국 돈육김치볶음 양송이판자볶음 시금치나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 어묵우동 오리훈제볶음 새우튀김 열무나물 배추김치	전복죽	잡곡밥 소고기미역국 해물찜 메추리알장조림 치커리유자청무침 배추김치	단호박죽	잡곡밥 갈비탕 닭봉조림 부추야채전 물파래무침 배추김치	새우죽	잡곡밥 시금치된장국 돈육낙지볶음 마늘쫄어볶음 애호박나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 오징어무국 오리불고기 야채계란찜 느타리버섯볶음 배추김치	맛살죽
오후간식		치즈케익&식혜		딸기&딸기라떼		만주&배주스		에그타르트&토마토주스		찐고구마&사과주스		찐핫도그&쌀음료		롤케익&복숭아주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 복어채국 돈육감자조림 명란젓무침 열갈이나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 소고기무국 쭈꾸미당면볶음 연두부&양념장 오이나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 표고계란국 임연수무조림 새송이버섯볶음 김자반 배추김치	녹두죽	잡곡밥 재첩국 마파두부 해물완자조림 가지나물 배추김치	표고버섯죽	잡곡밥 열무된장국 코다리무조림 동그랑땡조림 근대나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 모듬버섯탕 닭갈비 새우살파프리카볶음 무나물 배추김치	참치죽	잡곡밥 순두부백탕 돈육피망볶음 참치야채볶음 숙갓나물 배추김치	타락죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	
	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	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)	35	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/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. 12월 4주 식단표

	분류	12/20(월)	연식	12/21(화)	연식	12/22(수)	연식	12/23(목)	연식	12/24(금)	연식	12/25(토)	연식	12/26(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	북어콩나물국		누룽지탕		들깨버섯국		누룽지탕		크림스프		누룽지탕		유부팽이국	
	찬1	닭야채볶음	흑임자죽	우육불고기	백태죽	돈육메추리알조림	땅콩죽	아귀살무침	타락죽	닭살감자조림	들깨죽	훈제오리볶음	순두부죽	우육야채볶음	흑임자죽
	찬2	두부산적		새우살야채볶음		크래미야채볶음		표고죽순볶음		맛살야채볶음		세멸치볶음		단호박조림	
	찬3	열무나물		시래기된장지짐		애호박나물		강된장찌		청경채나물		고사리나물		취나물볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	크림스프		유부팽이국		김치찌개		추어탕		잔치국수		소고기미역국		알탕	
	찬1	함박스테이크	녹두죽	쭈꾸미당면볶음	참치죽	우육청경채볶음	고구마죽	오리단호박볶음	울무죽	우물고기숙주볶음	전복죽	갈치조림	타락죽	돈육야채찌	고구마죽
	찬2	양송이관자볶음		동그랑땡전		오징어야채볶음		가지양파나물		새우살야채볶음		계란찌		마늘종어묵볶음	
	찬3	감자샐러드		참나물무침		간장깻잎지		맛김		무나물		시금치나물		오이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		바나나&우유		단호박죽		만주&배주스		찐 핫도그&식혜		카스테라&비피더스		찐 고구마&사과주스		딸기케익&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	물만두국		순두부백탕		표고계란국		재첩국		들깨토란국		북어채국		시금치된장국	
	찬1	동태무침	타락죽	오리훈제볶음	들깨야채죽	가자미무조림	단호박죽	돈야채볶음	닭죽	오징어야채볶음	계란죽	돈육청경채볶음	옥수수죽	닭갈비	새우죽
	찬2	왕계란장조림		연근조림		감자햄볶음		명란젓무침		메추리알조림		두부조림		참치야채볶음	
	찬3	숙주나물		도라지나물		세발나물		유채나물무침		숙갓나물		얼갈이나물		가지나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,970		열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	265		당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60
	지방 (g)	40		지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	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)

2021. 12월 5주 식단표

아침	분류	12/27(월)	연식	12/28(화)	연식	12/29(수)	연식	12/30(목)	연식	12/31(금)	연식				
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 훈제오리볶음 맛살야채볶음 호박나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 들깨버섯국 돈야채불고기 크래미볶음 배추된장나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 닭야채볶음 시금치나물 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 북어콩나물국 돈육메추리알조림 우엉조림 오이나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 우육청경채볶음 새우살야채볶음 시래기된장지짐 배추김치	들깨죽				
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차					
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 홍합탕 우낙불고기 잡채 청경채나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 콩비지찌개 아귀찜 야채계란찜 연근조림 배추김치	새우죽	잡곡밥 크림스프 로제파스타 돈까스 양상추샐러드 배추김치	울무죽	잡곡밥 육개장 코다리무조림 마파두부 치커리유자청무침 배추김치	표고버섯죽	잡곡밥 갈비탕 닭갈비 부추야채전 콩나물무침 배추김치	녹두죽				
	오전간식	치즈케익&배주스		찐 핫도그&복숭아주스		바나나&우유		만주&사과주스		찐고구마&쌀음료					
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 열갈이된장국 동태무침 동그랑땡조림 숙갓나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 재첩국 우육야채볶음 고사리나물 김자반 배추김치	고구마죽	잡곡밥 순두부백탕 낙지당면볶음 탕평채 가지나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 유부된장국 함박조림 어묵볶음 호박나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 근대장국 돈피망볶음 명란젓무침 도라지나물 배추김치	단호박죽				
영양분석		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970				
		당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265				
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60				
		지방 (g)	40	지방 (g)	30	지방 (g)	45	지방 (g)	35	지방 (g)	40				
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-잡배: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)