

2022. 2월 1주 식단표

	분류	1/31(월)	연식	2/1(화)	연식	2/2(수)	연식	2/3(목)	연식	2/4(금)	연식	2/5(토)	연식	2/6(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	얼갈이된장국		모듬버섯탕		누룽지탕		복어채국		누룽지탕		된장찌개		누룽지탕	
	찬1	돈감자조림	땅콩죽	아귀살조림	흑임자죽	닭야채볶음	백태죽	함박야채볶음	땅콩죽	소고기피망볶음	들깨죽	닭야채조림	백태죽	돈피망볶음	흑임자죽
	찬2	맛살야채볶음		두부조림		단호박조림		새송이버섯볶음		크래미볶음		우엉채볶음		어묵볶음	
	찬3	애호박나물		고사리나물		유채나물무침		강된장찌		숙갓나물		취나물무침		배추된장나물	
	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	콩비지찌개		만두국		알탕		잔치국수		김치찌개		소고기미역국		오징어콩나물국	
	찬1	가자미조림	울무죽	돼지갈비찜	닭죽	우볼고기숙주볶음	울무죽	해물완자전	표고버섯죽	오리불고기	녹두죽	갈치조림	옥수수죽	닭갈비	소고기죽
	찬2	동그랑땡조림		새우살브로콜리볶음		세미치볶음		비엔나소시지볶음		잡채		미트볼야채볶음		배추리얼곤약조림	
	찬3	가지나물		도라지나물		갯잎순나물		오이나물		참나물무침		유채나물		동초나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		우유만주&배주스		마들렌&식혜		바나나&우유		찐핫도그&사과주스		단호박죽		치즈케익&쌀음료		롤케익&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	어묵국		재첩국		순두부백탕		근대된장국		동태지리탕		계란국		시래기된장국	
	찬1	오리훈제볶음	단호박죽	소고기청경채볶음	고구마죽	쭈꾸미당면볶음	타락죽	삼치조림	닭죽	돈대추리얼조림	순두부죽	우낙불고기	고구마죽	임연수조림	타락죽
	찬2	왕계란장조림		참치야채볶음		계란찜		마늘종양파볶음		명란젓무침		두부산적		감자햄볶음	
	찬3	무나물		시금치나물		연근조림		김자반		봄동나물		숙주미나리나물		열무나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960
		당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	55	단백질 (g)	55
		지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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. 2월 2주 식단표

	분류	2/7(월)	연식	2/8(화)	연식	2/9(수)	연식	2/10(목)	연식	2/11(금)	연식	2/12(토)	연식	2/13(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 모듬버섯탕 함박야채조림 새우살야채볶음 고사리나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 두부조림 애호박나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 복어채국 혼제오리볶음 맛살야채볶음 시래기된장지짐 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 우육파프리카볶음 느타리버섯볶음 강된장찌 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 시금치된장국 돈야채볶음 단호박조림 봄동나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 떡갈비조림 크래미야채볶음 유채나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 근대된장국 닭갈비 우엉채조림 취나물무침 배추김치	백태죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 아욱국 수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	울무죽	잡곡밥 콩비지찌개 우불고기볶음 쭈꾸미야채볶음 청경채나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 표고계란국 짜장면 칠리새우볶음 단무지무침 배추김치	전복죽	잡곡밥 홍합미역국 닭볶음탕 어묵볶음 가지나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 물만두국 아귀찜 부추야채전 치커리유자청무침 배추김치	닭죽	잡곡밥 우렁된장국 오리불고기 새우살새송이볶음 동초나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 육개장 임연수조림 계란찜 참나물무침 배추김치	옥수수죽
오후간식		단호박죽		모닝빵,딸기잼&식혜		바나나&우유		마들렌&배주스		에그타르트&복숭아주스		찐순대&쌀음료		만주&사과주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 소고기무국 오징어야채볶음 연두부&양념장 세발나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 열무된장국 닭갈비 도토리묵무침 연근조림 배추김치	단호박죽	잡곡밥 된장찌개 가자미찜 너비아니볶음 시금치나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 무들깨국 낙지당면볶음 동그랑땡조림 도라지나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 재첩국 우육버섯볶음 명란젓무침 속갓나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 복어채국 돈피망볶음 견새우마늘종볶음 콩나물무침 배추김치	새우죽	잡곡밥 순두부백탕 우육숙주볶음 참치야채볶음 열무나물 배추김치	타락죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	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)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	265	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)	55
		지방 (g)	35	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. 2월 3주 식단표

	분류	2/14(월)	연식	2/15(화)	연식	2/16(수)	연식	2/17(목)	연식	2/18(금)	연식	2/19(토)	연식	2/20(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		아욱된장국		누룽지탕		두부된장국		누룽지탕		감자양파국		누룽지탕	
	찬1	오리훈제복음	땅콩죽	너비아나야채볶음	들깨죽	돈버섯볶음	흑임자죽	우육파프리카볶음	백태죽	아귀살조림	순두부죽	우육죽순복음	흑임자죽	떡갈비야채볶음	땅콩죽
	찬2	양송이판자볶음		단호박조림		맛살야채볶음		고구마조림		메추리알조림		새우살브로콜리볶음		두부조림	
	찬3	가지나물		청경채나물		강된장찌		취나물무침		느타리버섯볶음		우엉조림		얼갈이된장지짐	
	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	소고기무국		청국장		해물칼국수		닭개장		어묵국		복어콩나물국		김치찌개	
	찬1	오삼불고기	달죽	우육야채볶음	계란죽	달봉조림	전복죽	갈치조림	단호박죽	돈육야채볶음	새우죽	안동찜닭	울무죽	우물고기청경채볶음	맛살죽
	찬2	해파리냉채		해물완자조림		도토리묵무침		미트볼피망볶음		김말이튀김		세명치볶음		쭈꾸미야채볶음	
	찬3	알배기배추쌈		콩나물무침		유채나물무침		간장깻잎지		애호박나물		치커리유자청무침		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		치즈케익&식혜		단호박죽		만주&배주스		바나나&우유		찐고구마&사과주스		찐 핫도그&쌀음료		마들렌&복숭아주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	동태지리탕		순두부백탕		근대된장국		재첩국		유부미소국		만두국		근대된장국	
	찬1	동그랑땡조림	고구마죽	삼치조림	땅콩죽	낙지당면볶음	녹두죽	돈야채조림	타락죽	오리불고기	소고기죽	임연수조림	옥수수죽	닭감자조림	타락죽
	찬2	새송이버섯볶음		왕계란조림		감자햄볶음		크래미숙주볶음		명란젓무침		새송이버섯볶음		청포묵무침	
	찬3	김자반		동초나물		세발나물		봄동나물		속갓나물		열무나물		표고버섯볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
		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)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	50
		지방 (g)	35	지방 (g)	35	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/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. 2월 4주 식단표

	분류	2/21(월)	연식	2/22(화)	연식	2/23(수)	연식	2/24(목)	연식	2/25(금)	연식	2/26(토)	연식	2/27(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	소고기콩나물국		누룽지탕		무들깨국		누룽지탕		모듬버섯탕		누룽지탕		유부미소국	
	찬1	동태무침	흑임자죽	닭야채볶음	백태죽	우육청경채볶음	땅콩죽	너비아니조림	타락죽	아귀살조림	들깨죽	닭감자조림	순두부죽	돈죽순볶음	흑임자죽
	찬2	단호박조림		취나물볶음		크레미볶음		새우살야채볶음		두부산적		세명치볶음		새송이버섯볶음	
오전간식	찬3	고사리나물		강된장찌		우엉조림		감자조림		유채나물		시래기된장지		청경채나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	팔찰밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	홍합미역국		크림스프		잔치국수		갈비탕		나가사끼짬뽕국		육개장		오징어무국	
	찬1	돈갈비찜	녹두죽	햄박스테이크	계란죽	돈배란조림	고구마죽	가자미조림	울무죽	짜장소스	전복죽	돈낙불고기	타락죽	오리불고기	고구마죽
	찬2	잡채		푸시리버섯볶음		어묵볶음		김치전		고추잡채		연근조림		계란찜	
오후간식	찬3	가지나물		감자샐러드		오이나물		봄동나물		무나물		맛김		애호박나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
		바나나&우유		단호박죽		만주&배주스		마들렌&식혜		황도캔&복숭아주스		찐순대&사과주스		롤케익&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	얼갈이된장국		복어콩나물국		근대국		재첩국		된장찌개		시금치된장국		소고기미역국	
	찬1	오리훈제볶음	타락죽	돈파프리카볶음	들깨야채죽	쭈꾸미당면볶음	단호박죽	닭갈비	소고기죽	우육숙주볶음	계란죽	떡갈비조림	옥수수죽	삼치무조림	새우죽
	찬2	해물완자조림		참치야채볶음		연두부&양념장		도토리묵무침		명란젓무침		단호박샐러드		감자햄볶음	
영양분석	찬3	깨끗한나물		시금치나물		느타리버섯볶음		콩나물무침		도라지나물		전새우마늘종볶음		숙갓두부무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255
원산지		단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	단백질 (g)	55
		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30
		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. 2월 5주 식단표

아침	분류	2/28(월)	연식												
	주식	잡곡밥	백태죽												
	국	누룽지탕													
	찬1	우야채볶음													
	찬2	맛살채볶음													
	찬3	강된장찌													
	김치	배추김치													
오전간식		생강약차													
점심	주식	잡곡밥	녹두죽												
	국	콩비지찌개													
	찬1	아귀찜													
	찬2	케이준샐러드													
	찬3	가지나물													
	김치	배추김치													
오후간식		감자샐러드&배주스													
저녁	주식	잡곡밥	옥수수죽												
	국	복어채국													
	찬1	돈버섯볶음													
	찬2	청포묵무침													
	찬3	취나물볶음													
	김치	배추김치													
영양분석		열량 (Kcal)	1,965												
		당질 (g)	265												
		단백질 (g)	60												
		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/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)