

2022. 3월 1주 식단표

	분류	2/28(월)	연식	3/1(화)	연식	3/2(수)	연식	3/3(목)	연식	3/4(금)	연식	3/5(토)	연식	3/6(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		배추된장국		누룽지탕		근대국		누룽지탕		들깨시락국		누룽지탕	
	찬1	우야채볶음	백태죽	오리 불고기	흑임자죽	동태무조림		돈야채볶음	순두부죽	아귀살조림	들깨죽	돈메란장조림	타락죽	우육청경채볶음	흑임자죽
	찬2	맛살채볶음		고구마조림		햄야채볶음		세멸치볶음		표고죽순볶음		연근조림		크래미야채볶음	
	찬3	강된장찌		열갈이된장지짐		유채나물		깨잎순나물		강된장찌		열무나물		고사리나물	
	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		콩나물김치국		우동		추어탕		아욱된장국		계란표고국		유부장국	
	찬1	아귀찜	녹두죽	돈야채불고기	소고기죽	오리훈제볶음	단호박죽	우물고기버섯볶음	고구마죽	카레소스	옥수수죽	삼치조림	닭죽	제육볶음	소고기죽
	찬2	케이준샐러드		어묵야채볶음		새우튀김		계란찜		닭봉조림		마파두부		새우살파프리카볶음	
	찬3	가지나물		오이나물		우영조림		시금치나물		무나물		유채나물		알배기배추쌈	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		감자샐러드빵&배주스		마들렌&식혜		바나나&우유		찐 계란&당근주스		단호박죽		만주&복숭아주스		롤케익&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	북어채국		모듬버섯탕		오징어국		물만두국		순두부백탕		애호박새우젓국		소고기미역국	
	찬1	돈버섯볶음	옥수수죽	오징어야채볶음	울무죽	우피망볶음	타락죽	떡갈비조림	녹두죽	우파프리카볶음	계란죽	닭야채볶음	순두부죽	쭈꾸미당면볶음	들깨죽
	찬2	청포묵무침		미트볼파인애플조림		명란젓무침		참치양파볶음		마늘종견새우볶음		도토리묵무침		연두부&양념장	
	찬3	취나물볶음		참나물무침		봄동나물		숙갓나물		김자반		느타리버섯볶음		숙주나물무침	
	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)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	265		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)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
	지방 (g)	40		지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	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. 3월 2주 식단표

	분류	3/7(월)	연식	3/8(화)	연식	3/9(수)	연식	3/10(목)	연식	3/11(금)	연식	3/12(토)	연식	3/13(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	배섯된장국		누룽지탕		감자양파국		누룽지탕		순두부백탕		누룽지탕		시금치된장국	
	찬1	함박야채볶음	타락죽	우육죽순볶음	땅콩죽	아귀살무침	흑임자죽	우육야채볶음	백태죽	떡갈비야채볶음	타락죽	달걀양배추볶음	흑임자죽	우민찌버섯볶음	땅콩죽
	찬2	맛살야채볶음		두부조림		왕게란조림		새우살야채볶음		양송이판자볶음		크래미야채볶음		단호박조림	
	찬3	취나물무침		시래기된장지짐		봄동나물		강된장찜		도라지나물		갯잎순나물		고사리나물	
	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	참치김치찌개		어묵무국		알탕		오징어무국		아욱된장국		소고기미역국		복어콩나물국	
	찬1	오리불고기	녹두죽	돈육버섯볶음	울무죽	우육숙주볶음	들깨죽	닭갈비	계란죽	수육	전복죽	코다리무조림	닭죽	오리훈제볶음	울무죽
	찬2	잡채		해파리냉채		단호박샐러드		도토리묵무침		실곤약야채무침		계란찜		세명치볶음	
	찬3	오이나물		연근조림		가지나물		열무나물		상추겉절이		세발나물		애호박나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		카스테라&당근주스		마들렌&배주스		바나나&우유		만주&토마토주스		황도캔&복숭아주스		찐고구마&쌀음료		치즈케익&사과주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	근대국		순두부찌개		열무된장국		유부미소국		재첩국		된장찌개		만두국	
	찬1	임연수조림	백태죽	닭갈비	새우죽	돈야채볶음	타락죽	임연수조림	단호박죽	우육파프리카볶음	표고버섯죽	돈피망볶음	옥수수죽	오징어야채볶음	고구마죽
	찬2	감자햄볶음		고구마조림		표고버섯볶음		새송이버섯볶음		명란젓무침		참치야채볶음		연두부&양념장	
	찬3	동초나물무침		참나물무침		김자반		시금치나물		청경채나물		숙갓나물		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)
	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)
	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)
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. 3월 3주 식단표

	분류	3/14(월)	연식	3/15(화)	연식	3/16(수)	연식	3/17(목)	연식	3/18(금)	연식	3/19(토)	연식	3/20(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		복어채국		누룽지탕		소고기무국		누룽지탕		유부장국		누룽지탕	
	찬1	닭살야채볶음	들깨죽	햄박조림	땅콩죽	오리불고기	백태죽	아귀살조림	흑임자죽	우야채볶음	타락죽	닭감자조림	순두부죽	너비아니야채조림	땅콩죽
	찬2	어묵볶음		표고죽순볶음		감자채볶음		취나물무침		고구마조림		크래미야채볶음		왕게란조림	
	찬3	취나물무침		가지나물		시래기된장지짐		강된장찌		열무나물		배추나물		무나물	
	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	청국장		홍합탕		잔치국수		추어탕		굴두부찌개		돈육김치찌개		오징어무국	
	찬1	아귀찜	타락죽	돈육김치볶음	옥수수죽	우육숙주볶음	참치죽	안동찜닭	단호박죽	돈육불고기	녹두죽	삼치무찜	버섯야채죽	우육청경채볶음	흑임자죽
	찬2	부추야채전		두부구이		도토리묵무침		계란찜		세멸치볶음		메추리알조림		어묵야채볶음	
	찬3	치커리유자청무침		연근조림		새송이버섯볶음		오이나물		알매기배추쌈		숙주미나리나물		참나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		카스테라&당근주스		단호박죽		찜계란&배주스		바나나&우유		찜고구마&사과주스		찜핫도그&쌀음료		마들렌&복숭아주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	재첩국		열무된장국		들깨버섯국		시금치된장국		콩나물국		열갈이된장국		모듬버섯탕	
	찬1	돈야채불고기	단호박죽	임연수조림	맛살죽	코다리간장조림	올무죽	떡갈비조림	닭죽	오리훈제볶음	야채죽	돈민피피망볶음	백태죽	오리불고기	계란죽
	찬2	맛살야채볶음		햄야채볶음		두부산적		새우살파프리카볶음		해물완자조림		계란찜		단호박조림	
	찬3	청경채나물		시금치나물		도라지나물		김자반		참나물무침		우영조림		전새우마늘종볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	270	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)	60	단백질 (g)	55
		지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	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)

2022. 3월 4주 식단표

	분류	3/21(월)	연식	3/22(화)	연식	3/23(수)	연식	3/24(목)	연식	3/25(금)	연식	3/26(토)	연식	3/27(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 시금치된장국 돈야채볶음 맛살야채볶음 얼갈이나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 우육야채볶음 두부조림 표고버섯볶음 배추김치	백태죽	잡곡밥 들깨버섯국 가자미무조림 고사리나물 강된장찌개 배추김치	계란죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육야채볶음 연근조림 취나물무침 배추김치	순두부죽	잡곡밥 유부미소국 달야채볶음 고구마조림 유채나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 우육죽순볶음 양송이판자볶음 우엉조림 배추김치	들깨죽	잡곡밥 복어콩나물국 오리불고기 감자조림 청경채나물 배추김치	흑임자죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		생강약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 삼계탕 고등어무침 동그랑땡조림 얼무나물무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 알탕 오리불고기 잡채 오이나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 소고기야채볶음 두부조림 가지나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 갈비탕 임연수무침 왕계란조림 깻잎지 배추김치	버섯죽	잡곡밥 우렁된장국 돈버섯불고기 어묵볶음 맛김 배추김치	새우죽	잡곡밥 아욱된장국 낙지야채볶음 마파두부 콩나물무침 배추김치	백태죽	잡곡밥 김치찌개 코다리무조림 우민찌가지볶음 깻잎순나물 배추김치	닭죽
오후간식		치즈케익&당근주스		녹두죽		단호박죽		찐고구마&식혜		팥죽		녹두죽		롤케익&토마토주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 콩나물국 주꾸미당면볶음 감자햄볶음 썩갓나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 순두부백탕 돈육파프리카볶음 크래미숙주볶음 세발나물 배추김치	참치죽	잡곡밥 얼갈이된장국 너비아니조림 새우살브로콜리볶음 새송이버섯볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 근대국 우육야채볶음 세명치볶음 얼무나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 오징어무국 함박야채조림 단호박샐러드 도라지나물 배추김치	표고버섯죽	잡곡밥 들깨미역국 돈육대추리얼조림 명란젓무침 가지나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 얼갈이된장국 우육숙주볶음 참치김치볶음 느타리버섯볶음 배추김치	타락죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)
	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255	당질 (g)
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	단백질 (g)	55	단백질 (g)	55	단백질 (g)
	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)
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. 3월 5주 식단표

	분류	3/28(월)	연식	3/29(화)	연식	3/30(수)	연식	3/31(목)	연식						
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥							
	국	누룽지탕		들깨무국		누룽지탕		두부된장국							
	찬1	돈육죽순볶음	순두부죽	떡갈비조림	땅콩죽	아귀살무침	계란죽	돈버섯볶음	흑임자죽						
	찬2	크래미야채볶음		세명치볶음		시금치나물		맛살야채볶음							
	찬3	취나물무침		양배추된장나물		강된장찜		열무나물							
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치							
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		생강약차							
점심	주식	팔찰밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥							
	국	홍합미역국		우렁된장찌개		유부장국		추어탕							
	찬1	LA갈비찜	계란죽	돈육김치볶음	소고기죽	돈까스	전복죽	오리불고기	고구마죽						
	찬2	잡채		메란장조림		새우살야채볶음		계란찜							
	찬3	청경채나물		콩나물무침		양상추샐러드		무나물							
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치							
오후간식		단호박죽		찐고구마&복숭아주스		팥죽		녹두죽							
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥							
	국	근대국		계란표고국		버섯들깨국		소고기콩나물국							
	찬1	닭살굴소스볶음	옥수수죽	오징어야채볶음	타락죽	우민찌파망볶음	닭죽	동태무조림	백태죽						
	찬2	가지나물		연두부&양념장		도토리묵무침		두부산적							
	찬3	김자반		세발나물		시래기된장지짐		애호박나물							
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치							
영양분석	열량 (Kcal)	1,970		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965						
	당질 (g)	270		당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260						
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60						
	지방 (g)	40		지방 (g)	35	지방 (g)	40	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)