2021. 11월 1주 식단표

		(0.)						(-)		(-)				(5.1)	
	분류	11/1(월)	연식	11/2(화)	연식	11/3(수)	연식	11/4(목)	연식	11/5(금)	연식	11/6(토)	연식	11/7(일)	연식
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
$\bigcirc 1 \stackrel{\star}{\star} 1$	국	누룽지탕		들깨버섯국		누룽지탕		아욱국		누룽지탕		북어채국		누룽지탕	
아침	찬1	돈육메추리알조림	들깨죽	동태무조림	백태죽	떡갈비조림	흑임자죽	돈피망볶음	땅콩죽	닭살조림	타락죽	우육파프리카볶음	순두부죽	아귀살조림	들깨죽
	찬2	맛살야채볶음		왕계란찜		어묵볶음		단오박조림		새우살브로콜리볶음		새송이버섯볶음		우엉채볶음	
	찬3	애오박나물		마늘쫑볶음		무나물		도라지나물		강된장찜		취나물볶음		시래기된장지짐	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전	오전간식 생강약차		수제요극	플레	대추약	대추약차		두유		계피약차		수제요플레		: 大 l	
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	알탕		청경채새우탕		육개장		매생이굴국		갈비탕		김치찌개		두부된장국	
저시	찬1	소고기숙주볶음	녹두죽	짜장면	고구마죽	돈육낙지볶음	전복죽	닭봉조림	맛살죽	오징어야채볶음	계란죽	임연수무조림	닭죽	돈육야채볶음	소고기죽
점심	찬2	잡채		칠리새우볶음		세멸치볶음		마파두부		김치야채전		미트볼피망볶음		야채계란찜	
	찬3	청경채나물		단무지무침		간장깻잎지		가지나물		시금치나물		오이나물		양배추쌈	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후	오후간식 치즈케익&쌀음료		바나나&	우유	마들렌&복숭아주스		찐핫도그&사과주스		만주&배.	ス 人	찐고구마&토마토주스		롤케익&두유		
						-1 2 EQ 7 0		L X G/	—	L \(\sim \)	-	EXT-UQT.	가도수 <u>스</u>	글 // 역 &	
	주식	잡곡밥		잡곡밥	<u> </u>	잡곡밥		잡곡밥	. , _	잡곡밥	T—	잡곡밥	가도수스	잡곡밥	т п
	주식 국	접곡법 근대된장국									<u> </u>		小도수스		T 11
エ コ / ヨ		근대된장국		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥 유부장국		잡곡밥	<u> </u>	접곡밥 재첩국		잡곡법	
저녁	국	근대된장국		잡곡밥 시금치된장국		잡곡밥 순두부백탕		잡곡밥 유부장국		잡곡밥 열무된장국	<u> </u>	접곡밥 재첩국		잡곡밥 오징어무국	
저녁	국 찬1	근대된장국 운제오리볶음		잡곡밥 시금치된장국 _{달살고구마조림}		잡곡밥 순두부백탕 삼치조림		작곡 밥 유부장국 _{소고기버섯볶음}		잡곡밥 열무된장국 돈야채볶음	<u> </u>	작곡밥 재첩국 오리불고기		잡곡밥 오징어무국 함박야채볶음	
저녁	국 찬1 찬2	근대된장국 훈제오리볶음 두부조림	새우죽	작곡밥 시금치된장국 ^{달살고구마조림} 표고죽순볶음 명란젓무침 배추김치	타락죽	작곡밥 순두부백탕 삼치조림 ^{느타리버섯볶음} 쑥갓나물 배추김치	율무죽	작곡밥 유부장국 ^{소고기버섯볶음} 청포묵무침 근대나물 배추김치	단호박죽	작곡밥 열무된장국 돈야채볶음 ^{어묵메추리알볶음} 숙주미나리나물 배추김치	옥수수죽	작곡밥 재첩국 오리불고기 감자채볶음 김자반 배추김치	표고버섯죽	작곡밥 오징어무국 함박야채볶음 고구마조림 참나물무침 배추김치	
저녁	국 찬1 찬2 찬3	근대된장국 훈제오리볶음 두부조림 고사리나물 배추김치 열량 (Kcal)	새우죽 1,975	작곡밥 시금치된장국 달살고구마조림 표고죽순볶음 명란젓무침 배추김치 열량 (Kcal)	타락죽 1,975	작곡밥 순두부백탕 삼치조림 느타리버섯볶음 쑥갓나물 배추김치 열량 (Kcal)	율무죽 1,965	작곡밥 유부장국 ^{소고기버섯볶음} 청포묵무침 근대나물 배추김치 열량 (Kcal)	단호박죽	작곡밥 열무된장국 돈야채볶음 어목메추리알볶음 숙주미나리나물 배추김치 열량 (Kcal)	옥수수죽	작곡밥 재첩국 오리불고기 감자채볶음 김자반 배추김치 열량 (Kcal)	표고버섯죽	작곡밥 오징어무국 함박야채볶음 고구마조림 참나물무침 배추김치 열량 (Kcal)	새우죽 1,9 <i>55</i>
	국 찬1 찬2 찬3 김치	근대된장국 훈제오리볶음 두부조림 고사리나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	새우죽 1,975 265	작곡법 시금치된장국 달살고구마조림 표고죽순볶음 명란젓무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	타락죽 1,975 270	작곡밥 순두부백탕 삼치조림 느타리버섯볶음 쑥갓나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	율무죽 1,965 265	작곡밥 유부장국 소교기버섯볶음 청포묵무침 근대나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	단호박죽 1,965 260	작곡밥 열무된장국 돈야채볶음 어목메추리알볶음 숙주미나리나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	옥수수죽 1,970 265	작곡밥 재첩국 오리불고기 감자채볶음 김자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	표고버섯즉 1,965 260	작곡법 오징어무국 함박야채볶음 고구마조림 참나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	새우죽 1,955 255
저녁 영양:	국 찬1 찬2 찬3 김치	근대된장국 훈제오리볶음 두부조림 고사리나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	새우죽 1,975 265 65	작곡법 시금치된장국 달살고구마조림 표고죽순볶음 명란젓무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	타락죽 1,975 270 60	작곡밥 순두부백탕 삼치조림 느타리버섯볶음 쑥갓나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	율무죽 1,965 265 60	작곡밥 유부장국 소고기버섯볶음 청포묵무침 근대나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	단호박죽 1,965 260 60	작곡법 열무된장국 돈야채볶음 어목메추리알볶음 숙주미나리나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	옥수수죽 1,970 265 60	작곡법 재첩국 오리불고기 감자채볶음 김자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	표고버섯죽 1,965 260 60	작곡법 오징어무국 함박야채볶음 고구마조림 참나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	새우죽 1,955 255 60
	국 찬1 찬2 찬3 김치	근대된장국 훈제오리볶음 두부조림 고사리나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	새우죽 1,975 265 65 35	작곡법 시금치된장국 달살고구마조림 표고죽순볶음 명란젓무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	타락죽 1,975 270 60 40	작곡밥 순두부백탕 삼치조림 느타리버섯볶음 쑥갓나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	율무죽 1,965 265 60 35	작곡밥 유부장국 소교기버섯볶음 청포묵무침 근대나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	단호박죽 1,965 260 60 35	작곡밥 열무된장국 돈야채볶음 어묵메추리알볶음 숙주미나리나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	옥수수죽 1,970 265 60 40	작곡밥 재첩국 오리불고기 감자채볶음 김자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	표고버섯족 1,965 260 60 35	작곡밥 오징어무국 함박야채볶음 고구마조림 참나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	내우죽 1,955 255 60 35
영양부	국 찬1 찬2 찬3 김치	근대된장국 훈제오리볶음 두부조림 고사리나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 전병(밥,죽,누	새우죽 1,975 265 65 35 룽지):국	작곡밥 시금치된장국 달살고구마조림 표고죽순볶음 명란젓무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	타락죽 1,975 270 60 40 (배추,고	작곡법 순두부백탕 삼치조림 느타리버섯볶음 쑥갓나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 추가루):국나	율무죽 1,965 265 60 35 l산/콩:4	작곡법 유부장국 소고기버섯볶음 청포묵무침 근대나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	단호박죽 1,965 260 60 35 베트남소	작곡밥 열무된장국 돈야채볶음 어목메추리알볶음 숙주미나리나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 大, 인도네시이	옥수수죽 1,970 265 60 40 산/쭈꾸	작곡법 재첩국 오리불고기 감자채볶음 김자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	표고버성죽 1,965 260 60 35 아산,베트	작곡법 오징어무국 함박야채볶음 고구마조림 참나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	새우죽 1,955 255 60 35 :국내산
	국 찬1 찬2 찬3 김치	근대된장국 훈제오리볶음 두부조림 고사리나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 전병(밥,죽,누	내우죽 1,975 265 65 35 룽지):국	작곡밥 시금치된장국 달살고구마조림 표고죽순볶음 명란젓무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	타락죽 1,975 270 60 40 (배추,고 :국내산/	작곡밥 순두부백탕 삼치조림 느타리버섯볶음 쑥갓나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 자방 (g) 추가루):국나 '갈치:모로코/	월무죽 1,965 265 60 35 I산/콩:4	작곡밥 유부장국 소교기버섯볶음 청포묵무침 근대나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	단호박죽 1,965 260 60 35 베트남소 산,미국	작곡밥 열무된장국 돈야채볶음 어목메추리알볶음 숙주미나리나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 나, 인도네시이 산/아귀:중국/	옥수수죽 1,970 265 60 40 ·산/쭈꾸 산/꽃게:	작곡밥 재첩국 오리불고기 감자채볶음 김자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 미:말레이시(중국산/수산	^{표고버섯즉} 1,965 260 60 35 아산,베트	작곡밥 오징어무국 함박야채볶음 고구마조림 참나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 등남산/오징어 국내산,수입산	새우죽 1,955 255 60 35 :국내산

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

2021. 11월 2주 식단표

	분류	11/8(월)	연식	11/9(화)	연식	11/10(수)	연식	11/11(목)	연식	11/12(금)	연식	11/13(토)	연식	11/14(일)	연식
oı ≯ ı	주식 국	잡곡밥 소고기무국		잡곡밥 누룽지탕		잡곡밥 북어채국		잡곡밥 누룽지탕		잡곡밥 들깨무국		잡곡밥 누룽지탕		잡곡밥 얼갈이된장국	
아침	찬2	맛살야채볶음		돈육버섯볶음 어묵볶음	백태죽	닭야채볶음 표고죽순볶음	들깨죽	떡갈비조림 ^{크래미야채볶음}	땅콩죽	우육피망볶음 느타리버섯볶음	계란죽	오리불고기 해물완자조림	순두부죽	두부산적	흑임자죽
	찬3 김치	애호박나물 배추김치		열무나물 배추김치		도라지나물 배추김치		청경채나물 배추김치		취나물무침 배추김치		우엉조림 배추김치		마늘쫑볶음 배추김치	
오전	간식	생강약	さ	수제요품	플레	대추약	たト	두유		계피약	さ	수제요품	플레	모과인	大ト
점심	주국 찬1 찬2 찬3 김치	접곡법 아욱국 수육 _{실곤약야채무침} 상추겉절이 배추김치	율무죽	집곡밥 우렁된장국 갈치조림 케이준셀러드 참나물무침 배추김치	소고기죽	접곡밥 잔치국수 새우야채볶음 메추리알조림 무나물 배추김치	전복죽	접곡밥 추어탕 돈육김치볶음 두부온찜 가지볶음 배추김치	고구마죽	접곡밥 연포탕 닭볶음탕 세멸치볶음 간장깻잎지 배추김치	단호박죽	접곡법 김치찌개 가자미무조림 계란찜 시금치나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 알탕 닭갈비 단호박셀러드 오이나물 배추김치	옥수수죽
오후	간식	단오박	죽	모닝빵,딸기	잼&식혜	바나나&.	우유	치즈케익&t	배주스	에그타르트(3쌀음료	찐핫도그&복	숭아주스	만주&사고	과주스
저녁	주국 찬1 찬2 찬3 김치	새송이피망볶음 쑥갓나물	단호박죽	잡곡밥 순두부백탕 오리훈제볶음 도토리묵무침 연근조림 배추김치	새우죽	작곡밥 얼갈이된장국 ^{우육파프리카볶음} 양송이판자볶음 유채나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 물만두국 임연수무조림 감자햄볶음 콩나물무침 배추김치	닭죽	접곡밥 열무된장국 돈육야채볶음 고사리나물 김자반 배추김치	새우죽	잡곡밥 모듬버섯탕 우육장조림 명란젓무침 근대나물 배추김치		세멸치볶음 숙주미나리나물 배추김치	맛살죽
		열량 (Kcal) 당질 (g)		열량 (Kcal) 당질 (g)	•	열량 (Kcal) 당질 (g)	-	열량 (Kcal) 당질 (g)		열량 (Kcal) 당질 (g)		열량 (Kcal) 당질 (g)		열량 (Kcal) 당질 (g)	1,9 <i>55</i> 2 <i>55</i>
영양부	분석	단백질 (g)	60	지방 (g) 지방 (g)	65	지방 (g) 지방 (g)	60	지방 (g) 지방 (g)	6 <i>5</i>	다백질 (g) 지방 (g)	60	지방 (g) 지방 (g)	60	지방 (g) 지방 (g)	60
		지방 (g) 쌀(5		[시명 (g) 룽지):국내산/					<u> </u>		•				
원산지		고등		I산/미꾸라지 돈육:국내산/											

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

2021. 11월 3주 식단표

	μг	4 4 /4 5 (01)	연신	11/16(31)	CH LI	44/47/5)	CH LI	4 4 /4 0 (🗆)	CH A I	11/10(7)	CH A I	44/23/E)	CH A I	4.4.72.4.(01)	OI A I
		11/15(월)	연석	11/16(화)	연식	11/17(수)	연식	11/18(목)	연식	11/19(금)	연식	11/20(토)	연식	11/21(일)	연식
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
아침	국	누룽지탕		크립스프	- -	누룽지탕		북어채무국	.	누룽지탕		근대장국		누룽지탕	
	찬1	오리불고기	땅공숙		늘깨숙	돈버섯볶음	백태죽	너비아니조림	옥임자숙		순누무숙	닭살야채볶음	땅공숙	아귀살무찜	백태죽
	찬2 ★1.2	내우살야채볶음 O >		맛살브로컬리볶음		우엉조림		세멸치볶음		두부조림		어묵볶음		메추리알조림	
	찬3	유채나물		감자조림		강된장찜		취나물무침		표고죽순볶음		청경채나물		고사리나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전	간식	생강약	され	수제요품	플레	대추약	さ	두유		79円 약を		수제요품	플레	모과약차	
	주식	팥찰밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	홍합미역국		나가사끼짬뽕국		닭백숙		매생이굴국		물만두국		콩나물국		육개장	
점심	찬1	LA갈비찜	닭죽	돈카레소스	소고기죽		옥수수죽	돈야채볶음	단호박죽	운제오리볶음	들깨야채죽	우불고기	맛살죽	오리불고기	옥수수죽
	찬2	잡채		새우튀김		참치김치볶음		동태전		양송이관자볶음		쭈꾸미야채볶음		새송이파프리카볶음	
	찬3	참나물무침		무나물		가지나물		느타리버섯볶음		시금치나물		오이나물		열무나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식 마들렌&스		신혜	고구마케익&	거지배요	단호박죽		에그타르트&토마토주스		TI 7 7 HIO	1 7 1 X A	찐핫도그&쌀음료		롤케익&복숭아주스		
	L 1	ELC	1		X411—	난오박	4	에그타느느&노	마도수스	心上十叶及人	·과수스	씬앗노그&	살음료	돌케엑&목성	507午二
	주식	잡곡밥		잡곡밥	X-III —	잡곡밥	*	잡곡밥	마도주스	전고구마&^	144	선 앗도 그&/ 잡곡밥	살음됴	돌케익&목경	5042
					x="'干-		<u> </u>		마모주스			- 71	살음료		5044
	주식	잡곡밥 건새우아욱국		잡곡밥		잡곡밥		접곡밥 유부미소국		잡곡밥	•	잡곡밥 청국장찌개	살음료 닭죽	잡곡밥	
저녁	주식 국	잡곡밥 건새우아욱국		잡곡밥 소고기무국		잡곡밥 근대된장국		접곡밥 유부미소국		잡곡밥 순두부찌개	•	잡곡밥 청국장찌개		잡곡밥 들깨버섯국	
	주식 국 찬1	잡곡밥 건새우아욱국 ^{돈육메추리알조림}		작곡밥 소고기무국 ^{주꾸미야채볶음}		잡곡밥 근대된장국 임연수조림		작곡밥 유부미소국 닭갈비		작곡밥 순두부찌개 오징어야채볶음	•	작곡밥 청국장찌개 돈피망볶음		잡곡밥 들깨버섯국 ^{우민찌야채볶음}	
	주식 국 찬1 찬2	접곡법 건새우아욱국 ^{돈육메추리알조림} 어묵볶음 콩나물무침 배추김치	녹두죽	작곡밥 소고기무국 ^{주꾸미야채볶음} 연두부&양념장 김자반 배추김치	계란죽	잡곡법 근대된장국 임연수조림 왕계란장조림 애호박나물 배추김치	타락죽	작곡밥 유부미소국 닭갈비 청포묵무침 쑥갓나물 배추김치	율무죽	작곡밥 순두부찌개 오징어야채볶음 연근조림 시래기된장지집 배추김치	단호박죽	잡곡법 청국장찌개 돈피망볶음 명란젓무침 고구마조림 배추김치	닭죽	잡곡밥 들깨버섯국 우민찌야채볶음 단호박찜 숙주미나리나물 배추김치	타락죽
	주식	작곡법 건새우아욱국 ^{돈육메추리알조림} 어묵볶음 콩나물무침 배추김치 열량 (Kcal)	녹두죽	작곡밥 소고기무국 ^{주꾸미야채볶음} 연두부&양념장 김자반 배추김치 열량 (Kcal)	계란죽 1,97 <i>5</i>	잡곡법 근대된장국 임연수조림 왕계란장조림 애호박나물 배추김치 열량 (Kcal)	타락죽 1,965	작곡밥 유부미소국 닭갈비 청포묵무침 쑥갓나물 배추김치 열량 (Kcal)	율무죽 1,96 <i>5</i>	작곡법 순두부찌개 오징어야채볶음 연근조림 시래기된장지짐 배추김치 열량 (Kcal)	단호박죽 1,965	접곡밥 청국장찌개 돈피망볶음 명란젓무침 고구마조림 배추김치 열량 (Kcal)	닭죽 1,965	작곡밥 들깨버섯국 ^{우민짜야채볶음} 단호박찜 숙주미나리나물 배추김치 열량 (Kcal)	타락죽 1,960
저녁	주식 착1 찬2 찬3 김치	접곡법 건새우아욱국 ^{돈육메추리알조림} 어묵볶음 콩나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	녹두죽 1,965 260	작곡법 소고기무국 ^{주꾸미야채볶음} 연두부&양념장 김자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	계란죽 1,975 265	집곡법 근대된장국 임연수조림 왕계란장조림 애호박나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	타락죽 1,965 260	작곡밥 유부미소국 닭갈비 청포묵무침 쑥갓나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	율무죽 1,965 265	작곡밥 순두부찌개 오징어야채볶음 연근조림 시래기된장지집 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	단호박죽 1,965 260	작곡법 청국장찌개 돈피망볶음 명란젓무침 고구마조림 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	닭죽 1,965 260	작곡법 들깨버섯국 우민찌야채볶음 단호박찜 숙주미나리나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	타락죽 1,960 260
	주식 착1 찬2 찬3 김치	작곡법 건새우아욱국 ^{돈육메추리알조림} 어묵볶음 콩나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	녹두죽 1,965 260 60	작곡법 소고기무국 ^{주꾸미야채볶음} 연두부&양념장 김자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	계란죽 1,975 265 60	작곡법 근대된장국 임연수조림 왕계란장조림 애호박나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	타락죽 1,965 260 60	작곡법 유부미소국 닭갈비 청포묵무침 쑥갓나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	율무죽 1,965 265 60	작곡법 순두부찌개 오징어야채볶음 연근조림 시래기된장지짐 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	단호박죽 1,965 260 60	작곡법 청국장찌개 돈피망볶음 명란젓무침 고구마조림 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	닭죽 1,965 260 60	작곡법 등깨버섯국 우민짜야채볶음 단호박찜 숙주미나리나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	타락죽 1,960 260 60
저녁	주식 착1 찬2 찬3 김치	작곡법 건새우아욱국 ^{돈육메추리알조림} 어묵볶음 콩나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	녹두죽 1,965 260 60 35	작곡법 소고기무국 ^{주꾸미야채볶음} 연두부&양념장 김자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	계란죽 1,975 265 60 45	집곡법 근대된장국 임연수조림 왕계란장조림 애호박나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	타락죽 1,965 260 60 35	작곡밥 유부미소국 닭갈비 청포묵무침 쑥갓나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) ^{단백질 (g)}	율무죽 1,965 265 60 40	작곡밥 순두부찌개 오징어야채볶음 연근조림 시래기된장지집 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	단호박죽 1,965 260 60 35	집곡법 청국장찌개 돈피망볶음 명란젓무침 고구마조림 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	닭죽 1,965 260 60 35	작곡법 등깨버섯국 우민찌야채볶음 단호박찜 숙주미나리나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	타락죽 1,960 260 60 35
저녁 영양:	주국 찬 1 천 2 천 3 천 1 천 4	집곡법 건새우아욱국 ^{돈육메수리알조림} 어묵볶음 콩나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	キ두죽 1,965 260 60 35 む,죽,上も	작곡법 소고기무국 ^{주꾸미야채볶음} 연두부&양념장 김자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 통지):국내산/	계란죽 1,975 265 60 45 (김치류(집곡법 근대된장국 임연수조림 왕계란장조림 애호박나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 배추,고추가회	타락죽 1,965 260 60 35 루):국내	작곡법 유부미소국 닭갈비 청포묵무침 쑥갓나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 산/콩:수입산	율무죽 1,965 265 60 40	작곡법 순두부찌개 오징어야채볶음 연근조림 시래기된장지점 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	단호박죽 1,965 260 60 35 2미:말러	작곡법 청국장찌개 돈피망볶음 명란젓무침 고구마조림 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	닭죽 1,965 260 60 35 트남산/9	작곡법 등깨버섯국 우민짜야채볶음 단호박찜 숙주미나리나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 2징어:국내신	타락죽 1,960 260 60 35
저녁	주국 찬 1 천 2 천 3 천 1 천 4	집곡법 건새우아욱국 ^{돈육메수리알조림} 어묵볶음 콩나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	녹두죽 1,965 260 60 35 밥,죽,누형	작곡법 소고기무국 ^{주꾸미야채볶음} 연두부&양념장 김자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	계란죽 1,975 265 60 45 (김치류(국내산/	집곡법 근대된장국 임연수조림 왕계란장조림 애호박나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 대추,고추가의	타락죽 1,965 260 60 35 루):국내	작곡밥 유부미소국 당갈비 청포묵무침 쑥갓나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) ^{단백질 (g)} 지방 (g) 산/콩:수입산 ,동태:러시아	원무죽 1,965 265 60 40 /낙지:t	작곡밥 순두부찌개 오징어야채볶음 연근조림 시래기된장지집 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 제트남산/쭈지 산/아귀:중국/	단호박죽 1,965 260 60 35 구미:말러 산/꽃게:	집곡법 청국장찌개 돈피망볶음 명란젓무침 고구마조림 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	당축 1,965 260 60 35 E남산/9	작곡법 등깨버섯국 우민찌야채볶음 단호박찜 숙주미나리나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 2징어:국내신 국내산,수입산	타락죽 1,960 260 60 35

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

2021. 11월 4주 식단표

	분류	11/22(월)	연식	11/23(화)	연식	11/24(수)	연식	11/2 <i>5</i> (목)	연식	11/26(금)	연식	11/27(토)	연식	11/28(일)	연식
아침	다 주국 찬1 찬2 찬3	잡곡밥 북어채국		잡곡밥 누룽지탕	들깨죽	작곡법 콩나물국 닭살단호박조림 표고죽순볶음 강된장찜		작곡법 누룽지탕 돈야채볶음 ^{새우살야채볶음} 취나물무침	타락죽	잡곡밥 모듬버섯국	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕	백태죽	잡곡밥 들깨무국 돈메란조림 세멸치볶음 청경채나물	
	김치	ㅠ^;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;;		배추김치		배추김치		파스킬구점 배추김치		#사다다 <u>2</u> 배추김치		필구되고 배추김치		배추김치	
오전		생강약	: 大ト	수제요	플레		대추약차		두유		계피약차		들레	모과인	ネト
점심	주국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 아욱국 수육 ^{실곤약야채무침} 상추겉절이 배추김치	고구마죽	잡곡밥 크림스프 돈까스 푸실리볶음 양상추샐러드 배추김치	닭죽	잡곡밥 유부팽이국 생선찜 동그랑땡전 무나물 배추김치	전복죽	작곡밥 잔치국수 운제오리볶음 오징어야채무침 시금치나물 배추김치	맛살죽	잡곡밥 갈비탕 갈치무조림 부추야채전 얼갈이나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 김치찌개 오리불고기 어묵볶음 애호박나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 육개장 임연수조림 ^{내송이베이컨볶음} 오이나물 배추김치	표고버섯죽
오후	간식	바나나&	우유	치즈케익&	《식혜	만주&배	주스	마들렌&사:	과주스	에그타르트&복	숭아주스	찐고구마&	살음료	롤케익&토ㅁ	ŀ토주스
저녁	주국 찬1 찬2 찬3 김치	접곡법 소고기무국 닭살조림 가지나물 김자반 배추김치	타락죽	잡곡밥 얼갈이된장국 동태무조림 두부산적 쑥갓나물 배추김치		잡곡밥 순두부백탕 소고기버섯볶음 _{관자파르리카볶음} 연근조림 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 물만두국 떡갈비조림 명란젓무침 애오박나물 배추김치	들깨죽	작곡밥 재첩국 돈피망볶음 도토리묵무침 도라지볶음 내추김치	계란죽	접곡밥 근대된장국 소고기장조림 ^{브로콜리야채볶음} 명란젓무침 배추김치	새우죽	잡곡밥 유부된장국 닭야채볶음 해물완자볶음 우엉조림 배추김치	녹두죽
영양분	보석	열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (a)	260 60	열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (a)	265 65	열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (a)	265 60	열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (a)	270 60	열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	260 65	열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	260 65	열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (a)	1,950 260 60 30
원산	ا ٦ :	쌀(박	밥,죽,누. ;어!국나	룽지):국내산/ 산/미꾸라지	/김치류(:국내산/	(배추,고추가 '갈치:모로코/ 주산,미국산(/	루):국내 / 코다리	산/콩¦수입산 ,동태¦러시아	/낙지:t 산,미국/	베트남산/쭈ᡝ 산/아귀:중국/	구미:말러 산/꽃게:	l이시아산,베! 중국산/수산	트남산/9 가공품:=	오징어:국내신 국내산,수입산	<u> </u>

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

2021. 11월 5주 식단표

	부르	11/29(월)	여신	11/30(화)	연식										
아침	주식 국 찬1 찬2	접곡법 누룽지탕 우육청경채볶음 양송이볶음 유채나물무침	들깨죽	집곡밥 시금치된장국 돈야채불고기 크래미볶음 시래기된장지짐											
오전		생강약	たト	배추김치 수제요플레											
점심	주국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 소고기미역국 돈김치볶음 두부조림 양배추쌈 배추김치		접곡밥 콩비지찌개 아귀찜 야채계란찜 가지나물 배추김치	새우죽										
오후	간식	치즈케익&I	배주스	찐핫도그&복	숭아주스										
저녁	찬2 찬3	접곡법 동태지리탕 오리훈제볶음 고구마조림 숙주미나리나물 배추김치	율무죽	접곡밥 북어채국 우야채볶음 ^{느타리버섯볶음} 김자반 배추김치	녹두죽										
영양분		열량 (Kcal) 당질 (g) ^{단백질 (g)} 지방 (g)	26 <i>5</i>	열량 (Kcal) 당질 (g) ^{단백질 (g)} 지방 (g)	1,965 260 65 30										
원산	ا <u>ہ:</u>	쌀(박	밥,죽,누. ;어:국나	룽지):국내산/ 산/미꾸라지 돈육:국내산/	/김치류(:국내산/	'갈치:모로코,	/ 코다리	,동태:러시아	산,미국/	난/아귀:중국/	산/꽃게:	중국산/수산	가공품:=	국내산,수입산	

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