

2021. 11월 1주 식단표

	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
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		들깨버섯국		누룽지탕		아욱국		누룽지탕		복어채국		누룽지탕	
	찬1	돈육메추리알조림	들깨죽	동태무조림	백태죽	떡갈비조림	흑임자죽	돈피망볶음	땅콩죽	닭살조림	타락죽	우육파프리카볶음	순두부죽	아귀살조림	들깨죽
	찬2	맛살야채볶음		왕계란찜		어묵볶음		단호박조림		새우살브로콜리볶음		새송이버섯볶음		우엉채볶음	
	찬3	애호박나물		마늘쫄볶음		무나물		도라지나물		강된장찜		취나물볶음		시래기된장지짐	
	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	알탕		청경채새우탕		육개장		매생이굴국		갈비탕		김치찌개		두부된장국	
	찬1	소고기숙주볶음	녹두죽	짜장면	고구마죽	돈육낙지볶음	전복죽	닭봉조림	맛살죽	오징어야채볶음	계란죽	임연수무조림	닭죽	돈육야채볶음	소고기죽
	찬2	잡채		칠리새우볶음		세명치볶음		마파두부		김치야채전		미트볼피망볶음		야채계란찜	
	찬3	청경채나물		단무지무침		간장깻잎		가지나물		시금치나물		오이나물		양배추쌈	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		치즈케익&쌀음료		바나나&우유		마들렌&복숭아주스		찐 핫도그&사과주스		만주&배주스		찐 고구마&토마토주스		롤케익&두유	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	근대된장국		시금치된장국		순두부백탕		유부장국		열무된장국		재첩국		오징어무국	
	찬1	훈제오리볶음	새우죽	달걀고구마조림	타락죽	삼치조림	울무죽	소고기버섯볶음	단호박죽	돈야채볶음	옥수수죽	오리불고기	표고버섯죽	함박야채볶음	새우죽
	찬2	두부조림		표고죽순볶음		느타리버섯볶음		청포묵무침		어묵메추리알볶음		감자채볶음		고구마조림	
	찬3	고사리나물		명란젓무침		숙갓나물		근대나물		숙주미나리나물		김자반		참나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,975		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)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255
	단백질 (g)	65		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
	지방 (g)	35		지방 (g)	40	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. 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
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	소고기무국		누룽지탕		북어채국		누룽지탕		들깨무국		누룽지탕		얼갈이된장국	
	찬1	닭살단호박조림	흑임자죽	돈육버섯볶음	백태죽	닭야채볶음	들깨죽	떡갈비조림	땅콩죽	우육피망볶음	계란죽	오리불고기	순두부죽	아귀살무침	흑임자죽
	찬2	맛살야채볶음		어묵볶음		표고죽순볶음		크래미야채볶음		느타리버섯볶음		해물완자조림		두부산적	
	찬3	애호박나물		열무나물		도라지나물		청경채나물		취나물무침		우영조림		마늘쫄볶음	
	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		우렁된장국		잔치국수		추어탕		연포탕		김치찌개		알탕	
	찬1	수육	울무죽	갈치조림	소고기죽	새우야채볶음	전복죽	돈육김치볶음	고구마죽	닭볶음탕	단호박죽	가자미무조림	녹두죽	닭갈비	옥수수죽
	찬2	실곤약야채무침		케이준샐러드		메추리알조림		두부온찜		세멸치볶음		계란찜		단호박샐러드	
	찬3	상추겉절이		참나물무침		무나물		가지볶음		간장깻잎지		시금치나물		오이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		단호박죽		모닝빵,딸기잼&식혜		바나나&우유		치즈케익&배주스		에그타르트&쌀음료		편향도그&복숭아주스		만주&사과주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	참치찌개		순두부백탕		얼갈이된장국		물만두국		열무된장국		모듬버섯탕		유부팽이국	
	찬1	우육양배추볶음	단호박죽	오리훈제볶음	새우죽	우육파프리카볶음	타락죽	임연수무조림	닭죽	돈육야채볶음	새우죽	우육장조림	백태죽	돈야채볶음	맛살죽
	찬2	새송이피망볶음		도토리묵무침		양송이관자볶음		감자햄볶음		고사리나물		명란젓무침		세멸치볶음	
	찬3	썩갠나물		연근조림		유채나물		콩나물무침		김자반		근대나물		숙주미나리나물	
	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)	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)	35		지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	30	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/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. 11월 3주 식단표

	분류	11/15(월)	연식	11/16(화)	연식	11/17(수)	연식	11/18(목)	연식	11/19(금)	연식	11/20(토)	연식	11/21(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 오리불고기 새우살야채볶음 유채나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 크림스프 닭살피망볶음 맛살브로컬리볶음 감자조림 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 돈버섯볶음 우엉조림 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 복어채무국 너비아니조림 세멸치볶음 취나물무침 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육장조림 두부조림 표고죽순볶음 배추김치	순두부죽	잡곡밥 근대장국 닭살야채볶음 어묵볶음 청경채나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 메추리알조림 고사리나물 배추김치	백태죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 홍합미역국 LA갈비찜 잡채 참나물무침 배추김치	닭죽	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 돈카레소스 새우튀김 무나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 닭백숙 우불고기볶음 참치김치볶음 가지나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 매생이굴국 돈야채볶음 동태전 느타리버섯볶음 배추김치	단호박죽	잡곡밥 물만두국 훈제오리볶음 양송이판자볶음 시금치나물 배추김치	들깨야채죽	잡곡밥 콩나물국 우불고기 쭈꾸미야채볶음 오이나물 배추김치	맛살죽	잡곡밥 육개장 오리불고기 새송이파프리카볶음 열무나물 배추김치	옥수수죽
오후간식		마들렌&식혜		고구마케익&배주스		단호박죽		에그타르트&토마토주스		찐고구마&사과주스		찐핫도그&쌀음료		롤케익&복숭아주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 견새우아욱국 돈육메추리알조림 어묵볶음 콩나물무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 소고기무국 쭈꾸미야채볶음 연두부&양념장 김자반 배추김치	계란죽	잡곡밥 근대된장국 임연수조림 왕계란장조림 애호박나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 유부미소국 닭갈비 청포묵무침 숙갓나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 순두부찌개 오징어야채볶음 연근조림 시래기된장지짐 배추김치	단호박죽	잡곡밥 청국장찌개 돈피망볶음 명란젓무침 고구마조림 배추김치	닭죽	잡곡밥 들깨버섯국 우민짜야채볶음 단호박찜 숙주미나리나물 배추김치	타락죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960
		당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
		지방 (g)	35	지방 (g)	45	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. 11월 4주 식단표

	분류	11/22(월)	연식	11/23(화)	연식	11/24(수)	연식	11/25(목)	연식	11/26(금)	연식	11/27(토)	연식	11/28(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	북어채국		누룽지탕		콩나물국		누룽지탕		모듬버섯국		누룽지탕		들깨무국	
	찬1	너비아니조림	흑임자죽	우육양배추볶음	들깨죽	달걀단호박조림	땅콩죽	돈야채볶음	타락죽	우육죽순볶음	순두부죽	아귀살무침	백태죽	돈메란조림	땅콩죽
	찬2	양송이볶음		크래미야채볶음		표고죽순볶음		새우살야채볶음		맛살야채볶음		왕게란조림		세멸치볶음	
	찬3	유채나물		근대나물		강된장찌		취나물무침		고사리나물		열무나물		청경채나물	
	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		크림스프		유부팽이국		잔치국수		갈비탕		김치찌개		육개장	
	찬1	수육	고구마죽	돈까스	닭죽	생선찜	전복죽	훈제오리볶음	맛살죽	갈치무조림	새우죽	오리불고기	단호박죽	임연수조림	표고버섯죽
	찬2	실곤약야채무침		푸실리볶음		동그랑땡전		오징어야채무침		부추야채전		어묵볶음		새송이버섯볶음	
	찬3	상추겉절이		양상추샐러드		무나물		시금치나물		열갈이나물		애호박나물		오이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		바나나&우유		치즈케익&식혜		만주&배주스		마들렌&사과주스		에그타르트&복숭아주스		찐고구마&쌀음료		롤케익&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	소고기무국		열갈이된장국		순두부백탕		물만두국		재첩국		근대된장국		유부된장국	
	찬1	달걀조림	타락죽	동태무조림	단호박죽	소고기버섯볶음	옥수수죽	떡갈비조림	들깨죽	돈피망볶음	계란죽	소고기장조림	새우죽	달야채볶음	녹두죽
	찬2	가지나물		두부산적		관자파르리카볶음		명란젓무침		도토리묵무침		브로콜리야채볶음		해물완자볶음	
	찬3	김자반		숙갓나물		연근조림		애호박나물		도라지볶음		명란젓무침		우영조림	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,970		열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,950
	당질 (g)	260		당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60
	지방 (g)	35		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/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. 11월 5주 식단표

아침	분류	11/29(월)	연식	11/30(화)	연식										
	주식	잡곡밥		잡곡밥											
	국	누룽지탕		시금치된장국											
	찬1	우육청경채볶음	들깨죽	돈야채불고기	흑임자죽										
오전간식	찬2	양송이볶음		크래미볶음											
	찬3	유채나물무침		시래기된장지짐											
	김치	배추김치		배추김치											
	생강약차	수제요플레													
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥											
	국	소고기미역국		콩비지찌개											
	찬1	돈김치볶음	닭죽	아귀찜	새우죽										
	찬2	두부조림		야채계란찜											
오후간식	찬3	양배추쌈		가지나물											
	김치	배추김치		배추김치											
	치즈케익&배주스	찐 핫도그&복숭아주스													
	저녁	잡곡밥		잡곡밥											
영양분석	국	동태지리탕		복어채국											
	찬1	오리훈제볶음	율무죽	우야채볶음	녹두죽										
	찬2	고구마조림		느타리버섯볶음											
	찬3	숙주미나리나물		김자반											
원산지	김치	배추김치		배추김치											
	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965											
	당질 (g)	265	당질 (g)	260											
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65											
원산지	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/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)