

# 2021. 10월 1주 식단표

아침	분류	9/27(월)	연식	9/28(화)	연식	9/29(수)	연식	9/30(목)	연식	10/1(금)	연식	10/2(토)	연식	10/3(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 복어채국 우육청경채볶음 새우살야채볶음 도라지나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 근대나물 강된장찌 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육버섯볶음 크래미야채볶음 오이나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 아욱된장국 너비아니조림 세멸치볶음 고사리나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 어묵국 닭야채볶음 새우살야채볶음 무나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 누룽지탕 돈야채조림 맛살야채볶음 강된장찌 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 팽이버섯국 우메란장조림 어묵볶음 배추나물무침 배추김치	흑임자죽
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 열무된장국 수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	계란죽	잡곡밥 오징어무국 달볶음탕 해파리냉채 연근조림 배추김치	단호박죽	잡곡밥 잔치국수 떡갈비조림 도토리묵무침 열무나물무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 갈비탕 가자미무조림 야채계란찜 시래기된장찌 배추김치	닭죽	잡곡밥 소고기미역국 낙지야채볶음 마파두부 청경채나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 참치찌개 소고기야채볶음 잡채 숙주나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 알탕 돼지불고기 새우살파프리카볶음 가지나물 배추김치	녹두죽
오후간식	치즈케익&살음료		바나나&우유		에그타르트&복숭아주스		찐핫도그&사과주스		만주&배주스		찐고구마&토마토주스		롤케익&두유		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 알탕 돈버섯불고기 고구마조림 비름나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 두부된장국 우육장조림 참나물무침 김자반 배추김치	백태죽	잡곡밥 재첩국 혼제오리볶음 명란젓무침 속갓된장나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 복어콩나물국 돈불고기 단호박조림 취나물볶음 배추김치	맛살죽	잡곡밥 유부장국 임연수무찌 계란장조림 새송이버섯볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 열갈이된장국 오리불고기 감자조림 애호박나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 계란표고국 코다리무조림 햄야채볶음 도라지나물 배추김치	소고기죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	40	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)

# 2021. 10월 2주 식단표

아침	분류	10/4(월)	연식	10/5(화)	연식	10/6(수)	연식	10/7(목)	연식	10/8(금)	연식	10/9(토)	연식	10/10(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 함박야채조림 크래미야채볶음 무나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 소고기무국 아귀살무침 햄야채볶음 우엉조림 배추김치	망콩죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육조림 맛살야채볶음 새송이버섯볶음 배추김치	계란죽	잡곡밥 어묵국 우볼고기 표고숙순볶음 취나물볶음 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 너비아니조림 새우살야채볶음 강된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 모듬버섯탕 달단호박조림 두부산적 시래기된장지짐 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 가자미무침 메란장조림 열무나물 배추김치	타락죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 복어콩나물국 닭갈비 새송이버섯볶음 깻잎지무침 배추김치	들깨죽	잡곡밥 추어탕 제육볶음 세멸치볶음 오이나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 나가사끼짬뽕 짜장면 칠리새우볶음 단무지무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 청국장 쪽갈비찜 해파리냉채 무나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 닭개장 갈치무조림 동그랑땡전 참나물무침 배추김치	소고기죽	잡곡밥 김치찌개 우볼고기숙주볶음 계란찜 가지나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 오징어무국 오리볼고기 어묵볶음 애호박나물 배추김치	단호박죽
	오후간식		마들렌&우유		옥수수스프&모닝빵		치즈케익&배주스		단호박죽		황도통조림&복숭아주스		찐순대&쌀음료		만주&사과주스
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 된장찌개 돈야채볶음 단호박조림 마늘종양파볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 순두부배탕 훈제오리볶음 참나물무침 김자반 배추김치	버섯죽	잡곡밥 물만두국 낙지당면볶음 도토리묵무침 비름나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 콩나물국 코다리무침 왕계란조림 근대나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 열무된장국 돈육주꾸미볶음 연두부&양념장 청경채나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 재첩국 돈간장볶음 연근조림 콩나물무침 배추김치	백태죽	잡곡밥 들깨미역국 우육청경채볶음 느타리버섯볶음 명란젓무침 배추김치	새우죽
	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)
		당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	260	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)	65	단백질 (g)	60
		지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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-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. 10월 3주 식단표

아침	분류	10/11(월)	연식	10/12(화)	연식	10/13(수)	연식	10/14(목)	연식	10/15(금)	연식	10/16(토)	연식	10/17(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 유부장국 돈야채볶음 크라미야채볶음 비름나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 닭야채볶음 고구마조림 강된장찌 배추김치	순두부죽	잡곡밥 복어채무국 떡갈비아채조림 세벌치볶음 고사리나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 돈메란조림 새우살야채볶음 시래기된장찌 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 크림스프 닭살죽순볶음 양송이야채볶음 애호박나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 우육야채볶음 감자채볶음 근대나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 모듬버섯탕 돈장조림 맛살볶음 취나물무침 배추김치	들깨죽
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 소고기무국 임연수조림 소시지야채볶음 오이나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 얼갈이된장국 수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	고구마죽	잡곡밥 어북우동 새우튀김 돈두부조림 느타리버섯볶음 배추김치	백태죽	잡곡밥 알탕 카레소스 닭봉조림 무나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 아욱국 아귀찜 스크램블에그 치커리유자청무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 닭개장 제육볶음 양배추찜/쌈장 가지나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 순두부찌개 우육숙주볶음 참치김치볶음 청경채나물 배추김치	울무죽
오후간식	마들렌&식혜		에그타르트&배주스		바나나&우유		단호박죽		찐고구마&사과주스		찐핫도그&쌀음료		롤케익&토마토주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 견새우아욱국 우육파프리카볶음 새송이새우살볶음 김자반 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 순두부백탕 낙지야채볶음 감자햄볶음 속갓나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 소고기미역국 오리훈제볶음 청포묵무침 열무나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 근대된장국 오징어야채볶음 연두부&양념장 숙주미나리나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 된장찌개 돈피망볶음 해물완자조림 도라지나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 들깨무국 두부산적 왕계란장조림 쪽파나물 배추김치	버섯죽	잡곡밥 물만두국 쭈꾸미당면볶음 단호박조림 콩나물무침 배추김치	땅콩죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	
	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	30	지방 (g)	35	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/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. 10월 4주 식단표

아침	분류	10/18(월)	연식	10/19(화)	연식	10/20(수)	연식	10/21(목)	연식	10/22(금)	연식	10/23(토)	연식	10/24(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무조림 함박야채볶음 마늘쫀조림 배추김치	백태죽	잡곡밥 어묵국 돈버섯볶음 고구마조림 호박나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 떡갈비조림 강된장찌 도라지나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 얼갈이된장국 우육청경채볶음 맛살야채볶음 무나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육피망볶음 고사리나물 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 감자양파국 훈제오리볶음 느타리버섯볶음 근대나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 달걀고구마조림 크래미야채볶음 시래기된장지짐 배추김치	순두부죽
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 소고기미역국 돈갈비찜 잡채 오이나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 육개장 갈치무조림 부추야채전 가지양파볶음 배추김치	단호박죽	잡곡밥 잔치국수 돈육김치볶음 두부찜 참나물무침 배추김치	새우죽	잡곡밥 청국장 오리불고기 야채계란찜 치커리유자청무침 배추김치	전복죽	잡곡밥 추어탕 안동찜닭 해파리냉채 열무된장나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 만둣국 가지미양념조림 소시지야채볶음 숙주나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 김치찌개 돈주꾸미당면볶음 새송이버섯볶음 우엉조림 배추김치	흑임자죽
오후간식	바나나&우유		옥수수스프&모닝빵		만주&배우스		마들렌&사과주스		향도통조림&복숭아주스		찐고구마&두유		롤케익&토마토주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 콩나물국 우육피망볶음 연두부*양념장 명란젓무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 근대된장국 닭갈비 도토리묵무침 시금치나물 배추김치	맛살죽	잡곡밥 계란국 코다리조림 표고죽순볶음 김자반 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 쇠고기무국 낙지야채볶음 동그랑땡조림 새송이버섯볶음 배추김치	단호박죽	잡곡밥 두부된장국 우육숙주볶음 새우살야채볶음 청경채나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 재첩국 두부산적 세멸치볶음 속갓나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 복어채무국 떡갈비야채볶음 메란장조림 취나물볶음 배추김치	울무죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	
	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	260	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	70	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	30	지방 (g)	30	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. 10월 5주 식단표

아침	분류	10/25(월)	연식	10/26(화)	연식	10/27(수)	연식	10/28(목)	연식	10/29(금)	연식	10/30(토)	연식	10/31(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 들깨무국 돈육피망볶음 단호박조림 마늘쫄볶음 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 우육야채볶음 맛살죽순볶음 무나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 아욱국 오리훈제볶음 우엉채조림 열무나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육가지볶음 크래미야채볶음 호박나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 복어채국 우육피망볶음 새우살야채볶음 취나물볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육죽순볶음 강된장찌 속갓나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 콩나물국 닭야채볶음 어묵야채볶음 열갈이된장지짐 배추김치	땅콩죽
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 아욱된장국 수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 크림스프 돈까스 로제파스타 양상추샐러드 배추김치	참치죽	잡곡밥 어묵국 달봉조림 마파두부 간장깻잎지 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 시락국 우낙불고기 참치김치볶음 시금치나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 콩비지찌개 아귀찜 떡갈비조림 가지볶음 배추김치	울무죽	잡곡밥 순두부찌개 오리불고기 세멸치볶음 오이나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 소고기미역국 임연수무찜 왕계란장조림 참나물무침 배추김치	참치죽
오후간식	치즈케익&배주스		바나나&우유		에그타르트&사과주스		찐핫도그&이온음료		단호박죽		마들렌&두유		롤케익&복숭아주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 소고기콩나물국 코다리조림 미트볼야채볶음 근대나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 열갈이된장국 돈육메란조림 청포묵무침 오이나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 동태지리탕 너비아니야채조림 양송이새우볶음 고사리나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 육개장 가자미무조림 마늘쫄양파볶음 도라지나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 재첩국 닭야채볶음 감자당근볶음 청경채나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 들깨무국 두부산적 스크램블에그 숙주나물 배추김치	표고죽	잡곡밥 열무된장국 오징어볶음 연두부&양념장 연근조림 배추김치	소고기죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260	
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	35	지방 (g)	45	지방 (g)	30	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/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)