

2022. 8월 1주 식단표

	분류	8/1(월)	연식	8/2(화)	연식	8/3(수)	연식	8/4(목)	연식	8/5(금)	연식	8/6(토)	연식	8/7(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 달걀굴소스볶음 맛살야채볶음 취나물무침 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 콩가루배추국 돈육청경채볶음 크래미볶음 얼갈이나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 해야채볶음 근대나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 열무된장국 오리불고기 표고죽순볶음 배추된장나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 누룽지탕 우육파프리카볶음 맛살야채볶음 무나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 들깨미역국 오리훈제볶음 단호박조림 고사리나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 우육야채볶음 우엉조림 강된장찌 배추김치	땅콩죽
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 자장소스 고추잡채 오이나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 들깨미역국 우육버섯볶음 세멸치볶음 비름나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 해물칼국수 돈배란조림 김치전 느타리버섯볶음 배추김치	울무죽	잡곡밥 물만두국 갈치무조림 잡채 감자볶음 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 닭개장 마파두부 탕평채 애호박나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 열갈이된장국 돈불고기 어묵볶음 시금치나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 알탕 닭갈비 새송이새우살볶음 참나물무침 배추김치	울무죽
오후간식		시리얼&우유		황도통조림&복숭아주스		연두부&양념장		단호박죽		모닝빵&옥수수스프		찐감자&토마토주스		녹두죽	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부백탕 동태무침 계란장조림 새송이버섯볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 열무된장국 훈제오리볶음 참치야채볶음 도라지나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 근대장국 닭갈비 고구마조림 김자반 배추김치	참치죽	잡곡밥 복어채국 돈야채볶음 명란젓무침 깻순나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 된장찌개 삼치무조림 계란찜 숙주나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 모듬버섯탕 주꾸미야채볶음 두부산적 가지나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 근대된장국 돈피망볶음 마늘종전새우볶음 콩나물무침 배추김치	옥수수죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	250
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
		지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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/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. 8월 2주 식단표

	분류	8/8(월)	연식	8/9(화)	연식	8/10(수)	연식	8/11(목)	연식	8/12(금)	연식	8/13(토)	연식	8/14(일)	연식
아침	주식	잡곡밥	들깨죽	잡곡밥	땅콩죽	잡곡밥	흑임자죽	잡곡밥	백태죽	잡곡밥	타락죽	잡곡밥	땅콩죽	잡곡밥	순두부죽
	국	복어채국		누룽지탕		배추콩가루국		누룽지탕		소고기무국		누룽지탕		근대된장국	
	찬1	닭야채볶음		함박조림		우육청경채볶음		아귀살조림		왕게란조림		오리불고기		동태무침	
	찬2	크래미볶음		고사리나물		표고죽순볶음		두부산적		참치야채볶음		느타리버섯볶음		너비아니조림	
	찬3	애호박나물		강된장찌		쫄갓나물		마늘종양파볶음		얼갈이나물		취나물무침		도라지나물	
김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥	닭죽	잡곡밥	고구마죽	잡곡밥	참치죽	잡곡밥	울무죽	잡곡밥	녹두죽	잡곡밥	소고기죽	잡곡밥	옥수수죽
	국	소고기미역국		아욱된장국		잔치국수		김치콩나물국		닭백숙		김치찌개		어묵국	
	찬1	임연수찜		오리훈제볶음		닭봉조림		돈불고기		부추야채전		가자미조림		우육버섯볶음	
	찬2	왕게란조림		꽃말살샐러드		새우살파프리카볶음		해파리냉채		가지나물		계란찜		주꾸미브로콜리볶음	
	찬3	갯잎순나물		부추나물		열무나물		근대나물		간장갯잎지		숙주나물		시금치나물	
김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
오후간식		카스테라&사과주스		바나나&우유		단호박죽		찐계란&식혜		수박&수박주스		찐순대&쌀음료		롤케익&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥	새우죽	잡곡밥	타락죽	잡곡밥	옥수수죽	잡곡밥	닭죽	잡곡밥	계란죽	잡곡밥	흑임자죽	잡곡밥	타락죽
	국	콩나물국		순두부백탕		유부장국		아욱된장국		얼갈이된장국		재첩국		들깨미역국	
	찬1	우육피망볶음		삼치조림		돈야채불고기		우육야채볶음		쭈꾸미당면볶음		돈야채볶음		닭야채조림	
	찬2	고구마조림		햄야채볶음		어묵볶음		명란젓무침		청포묵무침		참치야채볶음			
	찬3	오이나물		청경채나물		연근조림		무나물		고사리나물		콩나물무침			
김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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)

2022. 8월 3주 식단표

	분류	8/15(월)	연식	8/16(화)	연식	8/17(수)	연식	8/18(목)	연식	8/19(금)	연식	8/20(토)	연식	8/21(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		순두부백탕		누룽지탕		열갈이된장국		누룽지탕		열무된장국		누룽지탕	
	찬1	돈육야채볶음	흑임자죽	아귀살무침	백태죽	달걀굴소스볶음	들깨죽	우육야채볶음	흑임자죽	닭야채볶음	땅콩죽	돈피망볶음	백태죽	오리훈제볶음	들깨죽
	찬2	맛살야채볶음		계란장조림		새우살브로콜리볶음		두부조림		강된장찌		참치야채볶음		크래미야채볶음	
	찬3	강된장찌		표고죽순볶음		시래기지짐		애호박나물		숙갓나물		근대나물		고사리나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	들깨시락국		아욱된장국		크림스프		알탕		콩비지찌개		복어콩나물국		순두부백탕	
	찬1	훈제오리볶음	고구마죽	수육	새우죽	로제파스타	소고기죽	오리불고기	옥수수죽	오징어야채볶음	단호박죽	닭볶음탕	타락죽	동태무조림	닭죽
	찬2	세명치볶음		실곤약야채무침		돈까스		어묵볶음		잡채		단호박고구마샐러드		베이컨버섯볶음	
	찬3	오이나물		상추겉절이		양상추샐러드		가지나물		연근조림		청경채나물		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		황도통조림&복숭아주스		모닝빵&옥수수스프		연두부&양념장		팥죽		수박		찐고구마&사과주스		단호박죽	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	유부팽이국		동태지리탕		참치찌개		계란국		아욱된장국		모듬버섯탕		시금치된장국	
	찬1	낙지야채볶음	땅콩죽	우육파프리카볶음	녹두죽	돈육야채볶음	타락죽	코다리무조림	울무죽	함박야채조림	맛살죽	우민찌매추리알조림	계란죽	돈육죽순볶음	녹두죽
	찬2	두부산적		단호박조림		근대나물		감자햄볶음		느타리버섯볶음		도토리묵무침		계란찜	
	찬3	청경채나물		취나물볶음		우엉조림		비름나물		김자반		도라지나물		참나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
		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)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	45	지방 (g)	35	지방 (g)	35	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)

2022. 8월 4주 식단표

	분류	8/22(월)	연식	8/23(화)	연식	8/24(수)	연식	8/25(목)	연식	8/26(금)	연식	8/27(토)	연식	8/28(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	배추콩가루국		누룽지탕		아욱된장국		누룽지탕		모듬버섯탕		누룽지탕		열무된장국	
	찬1	닭살야채볶음	순두부죽	떡갈비조림	흑임자죽	훈제오리볶음	땅콩죽	돈야채볶음	백태죽	우육청경채볶음	흑임자죽	아귀살무침	땅콩죽	돈죽순볶음	들깨죽
	찬2	단호박조림		맛살야채볶음		세멸치볶음		느타리버섯볶음		고구마조림		두부조림		새우살야채볶음	
	찬3	얼갈이나물		양배추나물		취나물무침		우엉조림		강된장찌		열무나물		청경채나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	팔찰밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	소고기미역국		추어탕		복어계란국		갈비탕		유부장국		오징어무국		육개장	
	찬1	돈갈비찜	녹두죽	우육버섯볶음	단호박죽	자장면	새우죽	갈치애호박조림	울무죽	닭야채볶음	계란죽	돈불고기	옥수수죽	가자미조림	녹두죽
	찬2	쭈꾸미브로콜리볶음		두부조림		표고탕수육		도토리묵무침		김말이튀김		마늘쫄면새우볶음		계란찜	
	찬3	무나물		치커리유자청무침		단무지무침		간장깻잎지		숙주나물		양배추찜/쌈장		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		시리얼&우유		녹두죽		향도통조림&복숭아주스		찐감자&식혜		바나나&우유		단호박죽		치즈케익&배주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	알탕		들깨미역국		소고기무국		순두부백탕		재첩국		된장찌개		참치김치찌개	
	찬1	우야채볶음	타락죽	임연수무조림	옥수수죽	낙지야채볶음	고구마죽	닭갈비	맛살죽	쭈꾸미당면볶음	타락죽	오리불고기	고구마죽	닭파프리카볶음	순두부죽
	찬2	근대나물		햄야채볶음		왕계란조림		참치야채볶음		감자햄볶음		명란젓무침		크래미야채볶음	
	찬3	김자반		숙갓나물		비름나물		도라지나물		시금치나물		가지나물		고사리나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	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)	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/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. 8월 5주 식단표

아침	분류	8/29(월)	연식	8/30(화)	연식	8/31(수)	연식								
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 근대된장국 우야채볶음 세멸치조림 얼갈이나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 돈야채불고기 마늘쫄면새우볶음 감자조림 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 계란국 닭야채조림 참치야채볶음 도라지나물 배추김치	순두부죽								
오전간식		두유		생강약차		수제요플레									
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 어묵국 카레소스 새우튀김 무나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 김치콩나물국 오리훈제볶음 꽃맛샐러드 가지나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 잔치국수 소고기야채볶음 쭈꾸미브로콜리볶음 오이나물 배추김치	옥수수죽								
	오후간식		수박		찐고구마&당근주스		녹두죽								
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부백탕 함박조림 양송이관자볶음 속갓된장무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 얼갈이된장국 동태무찜 메추리알조림 비름나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 알탕 돈피망볶음 참나물무침 김자반 배추김치	참치죽								
	영양분석	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970								
당질 (g)		265	당질 (g)	260	당질 (g)	270									
단백질 (g)		60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60									
지방 (g)		45	지방 (g)	35	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/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)