

2022. 10월 1주 식단표

	분류	9/26(월)	연식	9/27(화)	연식	9/28(수)	연식	9/29(목)	연식	9/30(금)	연식	10/1(토)	연식	10/2(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	북어채국		누룽지탕		모듬버섯탕		아욱된장국		누룽지탕		감자양파국		누룽지탕	
	찬1	우육청경채볶음	순두부죽	아귀살무침	타락죽	닭야채볶음	들깨죽	우버섯볶음	땅콩죽	오리불고기	흑임자죽	돈야채조림	백태죽	우육파프리카볶음	계란죽
	찬2	새우살야채볶음		근대나물		우엉조림		크래미야채볶음		세명치볶음		맛살야채볶음		새송이버섯볶음	
	찬3	도라지나물		강된장찌		오이나물		무나물		애호박나물		고사리나물		강된장찌	
	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	열무된장국		오징어무국		크림스프		갈비탕		참치김치찌개		어묵국		순두부찌개	
	찬1	수육	계란죽	닭볶음탕	녹두죽	로제파스타	옥수수죽	삼치데리야끼조림	닭죽	소고기야채볶음	고구마죽	닭갈비	새우죽	코다리조림	단호박죽
	찬2	실곤약야채무침		해파리냉채		돈까스		메추리알장조림		꽃맛살샐러드		단호박샐러드		잡채	
	찬3	상추겉절이		숙주나물		양상추샐러드		시래기된장지짐		연근조림		참나물무침		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		카스테라&쌀음료		단호박죽		찐 계란&당근주스		찐 핫도그&사과주스		시리얼&우유		황도통조림&복숭아주스		치즈케익&배주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	동태지리탕		두부된장국		들깨미역국		북어콩나물국		계란국		유부장국		열갈이된장국	
	찬1	훈제오리볶음	울무죽	우육장조림	백태죽	임연수조림	소고기죽	돈불고기	맛살죽	쭈꾸미야채볶음	타락죽	대구무침	소고기죽	돈육야채볶음	흑임자죽
	찬2	고구마조림		참나물무침		단호박조림		명란젓무침		두부조림		계란장조림		고구마조림	
	찬3	비름나물		김자반		속갓된장나물		취나물볶음		청경채나물		비름나물		도라지나물	
	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)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	260		당질 (g)	255	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255
	단백질 (g)	65		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
	지방 (g)	35		지방 (g)	35	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, 인도네시아산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:국내산, 남아공산/ 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. 10월 2주 식단표

	분류	10/3(월)	연식	10/4(화)	연식	10/5(수)	연식	10/6(목)	연식	10/7(금)	연식	10/8(토)	연식	10/9(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		소고기무국		누룽지탕		어묵국		누룽지탕		모듬버섯탕		누룽지탕	
	찬1	함박야채조림	순두부죽	아귀살무침	땅콩죽	닭감자조림	계란죽	오리불고기	타락죽	우메란장조림	들깨죽	돈간장볶음	흑임자죽	가자미무침	백태죽
	찬2	크래미야채볶음		햄야채볶음		맛살야채볶음		표고죽순볶음		새우살야채볶음		두부산적		메란장조림	
	찬3	무나물		근대나물		취나물볶음		강된장찌		우영채볶음		시래기된장지		갯손나물	
	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	복어콩나물국		추어탕		잔치국수		순두부찌개		닭백숙		알탕		김치콩나물국	
	찬1	제육볶음	들깨죽	훈제오리볶음	흑임자죽	우육숙주볶음	옥수수죽	돈갈비찜	고구마죽	임연수조림	소고기죽	우육청경채볶음	울무죽	닭볶음탕	단호박죽
	찬2	세명치볶음		새송이버섯볶음		동태전		해파리냉채		도토리묵무침		감자샐러드		어묵볶음	
	찬3	오이나물		청경채나물		열무나물		가지나물		갯잎지무침		애호박나물		느타리버섯볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		바나나&바나나라떼		팥죽		에그타르트&식혜		찐고구마&두유		옥수수스프&모닝빵		연두부&양념장		마들렌&사과주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	된장찌개		순두부백탕		아욱된장국		콩나물국		감자양파국		재첩국		들깨미역국	
	찬1	닭야채볶음	타락죽	우육야채볶음	울무죽	돈야채볶음	닭죽	해물감자찜	단호박죽	돈육주꾸미볶음	녹두죽	훈제오리볶음	고구마죽	돈육죽순볶음	옥수수죽
	찬2	단호박조림		참나물무침		온두부찜		왕계란조림		연두부&양념장		명란젓무침		참치김치볶음	
	찬3	마늘쫄양파볶음		김자반		콩나물무침		비름나물		숙주나물		연근조림		고사리나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,955		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	255		당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255
	단백질 (g)	65		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
	지방 (g)	35		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:국내산, 남아공산/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. 10월 3주 식단표

	분류	10/10(월)	연식	10/11(화)	연식	10/12(수)	연식	10/13(목)	연식	10/14(금)	연식	10/15(토)	연식	10/16(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	유부장국		누룽지탕		복어채무국		누룽지탕		크림스프		누룽지탕		모듬버섯탕	
	찬1	우육파프리카볶음	들깨죽	닭야채볶음	순두부죽	돈데란조림	땅콩죽	너비아니조림	흑임자죽	달걀죽순볶음	백태죽	우육야채볶음	계란죽	돈장조림	들깨죽
	찬2	맛살야채볶음		고구마조림		세멸치볶음		양송이관자볶음		새우살브로콜리볶음		감자채볶음		크래미야채볶음	
	찬3	비름나물		강된장찌		고사리나물		시래기된장지		애오박나물		근대나물		취나물무침	
	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	소고기무국		아욱된장국		어묵우동		나가가씨짬뽕국		만두국		닭개장		알탕	
	찬1	갈치조림	닭죽	수육	고구마죽	새우튀김	백태죽	카레소스	소고기죽	아귀찜	타락죽	제육볶음	새우죽	우육숙주볶음	울무죽
	찬2	고추잡채		실곤약야채무침		돈두부조림		닭봉조림		계란찜		꽃맛살샐러드		세멸치볶음	
	찬3	오이나물		상추겉절이		느타리버섯볶음		무나물		참나물무침		가지나물		청경채나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		녹두죽		누룽지탕		롤케익&토마토주스		옥수수스프&모닝빵		찜고구마&식혜		단호박죽		카스테라&당근주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	얼갈이된장국		들깨무국		소고기미역국		근대된장국		동태지리탕		된장찌개		순두부찌개	
	찬1	돈야채볶음	흑임자죽	동태콩나물찜	타락죽	오리훈제볶음	녹두죽	오징어야채볶음	울무죽	돈피망볶음	옥수수죽	훈제오리볶음	고구마죽	쭈꾸미당면볶음	땅콩죽
	찬2	새송이새우살볶음		감자햄볶음		청포묵무침		연두부&양념장		해물완자조림		왕계란장조림		단호박조림	
	찬3	김자반		시금치나물		열무나물		숙주미나리나물		도라지나물		속갓나물		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,960		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	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)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
	지방 (g)	35		지방 (g)	35	지방 (g)	40	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, 인도네시아산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:국내산, 남아공산/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)

2022. 10월 4주 식단표

	분류	10/17(월)	연식	10/18(화)	연식	10/19(수)	연식	10/20(목)	연식	10/21(금)	연식	10/22(토)	연식	10/23(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		복어채국		누룽지탕		열갈이된장국		누룽지탕		감자양파국		누룽지탕	
	찬1	아귀살무조림	백태죽	돈버섯볶음	땅콩죽	떡갈비조림	흑임자죽	우육청경채볶음	순두부죽	돈육피망볶음	백태죽	훈제오리볶음	들깨죽	닭살고구마조림	순두부죽
	찬2	함박야채볶음		애호박나물		강된장찌		맛살야채볶음		고사리나물		느타리버섯볶음		크래미야채볶음	
	찬3	마늘쫀조림		무볶음		도라지나물		무나물		강된장찌		근대나물		시래기된장지짐	
	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		청국장		계란부추국		어묵국		추어탕		소고기무국		김치찌개	
	찬1	돈갈비찜	닭죽	오리불고기	단호박죽	짜장면	새우죽	돈야채볶음	타락죽	닭볶음탕	울무죽	가자미양념조림	고구마죽	돈주꾸미당면볶음	흑임자죽
	찬2	잡채		메추리알장조림		표고탕수육		김말이튀김		해파리냉채		마파두부		새송이버섯볶음	
	찬3	오이나물		갯손나물		단무지무침		콩나물무침		열무된장나물		숙주나물		연근조림	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		바나나&바나나라떼		옥수수스프&모닝빵		황도통조림&복숭아주스		팔죽		카스텔라&사과주스		찐계란&식혜		롤케익&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	콩나물국		유부팽이국		순두부백탕		쇠고기무국		두부된장국		재첩국		콩나물국	
	찬1	닭갈비	타락죽	우육야채볶음	녹두죽	코다리조림	옥수수죽	낙지야채볶음	단호박죽	우육숙주볶음	계란죽	돈야채볶음	소고기죽	갈치조림	울무죽
	찬2	명란젓무침		도토리묵무침		감자죽순볶음		동그랑땡조림		새우살야채볶음		세명치볶음		우민찌가지볶음	
	찬3	비름나물		시금치나물		김자반		새송이버섯볶음		청경채나물		숙갓나물		취나물볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,970		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	265		당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
	지방 (g)	35		지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	40	지방 (g)	30	지방 (g)	30	지방 (g)	30
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:국내산, 남아공산/ 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. 10월 5주 식단표

	분류	10/24(월)	연식	10/25(화)	연식	10/26(수)	연식	10/27(목)	연식	10/28(금)	연식	10/29(토)	연식	10/30(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	들깨무국		누룽지탕		된장찌개		누룽지탕		감자양파국		누룽지탕		유부팽이국	
	찬1	우육피망볶음	땅콩죽	아귀살무침	계란죽	오리불고기	흑임자죽	돈육죽순볶음	백태죽	아귀살무침	타락죽	우육피망볶음	들깨죽	닭야채볶음	땅콩죽
	찬2	단호박조림		왕계란조림		새송이새우볶음		크래미야채볶음		두부조림		강된장찌		세명치볶음	
	찬3	마늘쫄볶음		청경채나물		근대나물		고사리나물		취나물볶음		숙갓나물		열갈이된장지	
	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	아욱된장국		만두국		크림스프		갈비탕		김치콩나물국		순두부찌개		소고기미역국	
	찬1	수육	흑임자죽	닭봉조림	새우죽	돈까스	옥수수죽	삼치데리야끼조림	단호박죽	우육청경채볶음	울무죽	오리불고기	소고기죽	임연수무침	고구마죽
	찬2	실곤약야채무침		꽃말살샐러드		로제파스타		도토리묵무침		잡채		어묵볶음		메추리알조림	
	찬3	오이나물		간장깻잎지		고구마조림		무나물		가지볶음		애호박나물		참나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		치즈케익&배주스		녹두죽		카스타드&사과주스		찐핫도그&쌀음료		단호박죽		찐고구마&두유		팥죽	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	북어미역국		열갈이된장국		동태지리탕		시락국		재첩국		열무된장국		북어채국	
	찬1	훈제오리볶음	단호박죽	돈육가지볶음	타락죽	우육숙주볶음	닭죽	닭야채볶음	녹두죽	돈육버섯볶음	흑임자죽	대구콩나물찜	옥수수죽	우육숙주볶음	백태죽
	찬2	맛살야채볶음		청포묵무침		감자파프리카볶음		명란젓무침		참치야채볶음		계란찜		연근조림	
	찬3	열무나물		콩나물무침		시금치나물		도라지나물		갯손나물		숙주나물		김자반	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
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)	1,955
	당질 (g)	265		당질 (g)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	265	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)	35	지방 (g)	40	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, 인도네시아산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:국내산, 남아공산/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)

2022. 10월 6주 식단표

아침	분류	10/31(월)	연식												
	주식	잡곡밥	흑임자죽												
	국	누룽지탕													
	찬1	오리훈제볶음													
	찬2	고구마조림													
	찬3	깻순나물													
	김치	배추김치													
오전간식		두유													
점심	주식	잡곡밥	단호박죽												
	국	나가사끼짬뽕국													
	찬1	짜장소스													
	찬2	고추잡채													
	찬3	무나물													
	김치	배추김치													
오후간식		마들렌&살음료													
저녁	주식	잡곡밥	타락죽												
	국	근대된장국													
	찬1	쭈꾸미야채볶음													
	찬2	감자햄볶음													
	찬3	숙주나물													
	김치	배추김치													
영양분석		열량 (Kcal)	1,965												
		당질 (g)	265												
		단백질 (g)	60												
		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:국내산, 남아공산/ 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)