#### 2021. 3월 1주 식단표

	분류	3/1(월)	연식	3/2(화)	연식	3/3(수)	연식	3/4(목)	연식	3/5(금)	연식	3/6(토)	연식	3/7(일)	연식
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
아침	국	누룽지탕		배추된장국		누룽지탕		근대국		누룽지탕		들깨시락국		누룽지탕	
Olve	찬1	오리불고기	흑임자죽	닭굴소스볶음	땅콩죽	우육청경채볶음	흑임자죽	닭살야채볶음	백대죽	돈육두부조림	들깨죽	아귀살조림	타락죽		율무죽
	찬2	맛살야채볶음		취나물볶음		연두부*양념장		표고죽순볶음		갑자채볶음		햄야채볶음		세멸치볶음	
	찬3	얼갈이된장지짐		명란젓무침		우엉조림		배추나물		열무나물		강된장찜		청경채나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약	さ	수제요플레		대추약	대추약차		홍화씨약차		계피약차		플레	모과약차	
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	꽃게된장찌개		육개장		팽이버섯장국		북어채국		계란표고국		어묵국		아욱된장국	
7441	찬1	돈야채불고기	소고기죽	동태무조림	단호박죽	카레소스	참치죽	우불고기	옥수수죽	고등어무조림	닭죽	제육볶음	계란죽	가자미조림	땅콩죽
점심	_	새우살야채볶음		새송이베이컨볶음		닭봉조림		매운어묵야채볶음		마파두부		느타리버섯야채볶음		미트볼야채볶음	
	찬3	세발나물무침		맛김		도토리묵야채무침		물미역무침		얼갈이나물		양배추찜/쌈장		청포묵무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후	간식	찐핫도그&ㅁ	H실주스	모닝빵&사:	과주스	황도&복숭아주스		단호박죽		바나나&우유		마들렌&두유		약과&수정과	
	주식	잡곡밥		잡곡밥		TL TI HL		エレフサレ		T1 7111					
		9 1 9		1 147 4		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	모듬버섯탕		콩비지찌개		접속법 얼갈이무국				생곡먑 청국장		<b>잡곡밥</b> 애호박새우젓국		잡곡밥 유부장국	
T.1	국 찬1	모듬버섯탕	백태죽	콩비지찌개	율무죽	얼갈이무국	순두부죽	순두부백탕	버섯죽		녹두죽	애호박새우젓국		유부장국	순두부죽
저녁	찬1		백태죽	콩비지찌개	율무죽	얼갈이무국	순두부죽	순두부백탕	버섯죽	청국장	녹두죽	애호박새우젓국		유부장국	순두부죽
저녁	찬1	모듬버섯탕 떡갈비조림	백태죽	콩비지찌개 계란야채찜	율무죽	얼갈이무국 오징어야채볶음	순두부죽	순두부백탕 함박야채볶음 메란야채조림	버섯죽	청국장 운제오리볶음	녹두죽	애호박새우젓국 우육가지볶음 숙주나물무침		유부장국 오삼불고기	순두부죽
저녁	찬1 찬2	모듬버섯탕 떡갈비조림 참치야채볶음 콩나물무침	백태죽	콩비지찌개 계란야채찜 실곤약야채무침	율무죽	얼갈이무국 오징어야채볶음 단호박고구마샐러드	순두부죽	순두부백탕 함박야채볶음	버섯죽	청국장 운제오리볶음 마늘쫑볶음	녹두죽	애호박새우젓국 우육가지볶음		유부장국 오삼불고기 스크럼블에그	순두부죽
저녁	찬1 찬2 찬3	모듬버섯탕 떡갈비조림 참치야채볶음 콩나물무침		콩비지찌개 계란야채찜 실곤약야채무침 참나물무침		얼갈이무국 오징어야채볶음 <sup>단호박고구마샐러드</sup> 부추나물		순두부백탕 함박야채볶음 메란야채조림 시금치나물		청국장 운제오리볶음 마늘쫑볶음 파래자반		애호박새우젓국 우육가지볶음 숙주나물무침 간장깻잎지	들깨죽	유부장국 오삼불고기 스크럼블에그 무나물	순두부죽
	찬1 찬2 찬3 김치	모듬버섯탕 떡갈비조림 참치야채볶음 콩나물무침 배추김치	1,975	콩비지찌개 계란야채찜 실곤약야채무침 참나물무침 배추김치	1,955	얼갈이무국 오징어야채볶음 <sup>단호박고구마샐러드</sup> 부추나물 배추김치	1,970	순두부백탕 함박야채볶음 메란야채조림 시금치나물 배추김치	1,960	청국장 훈제오리볶음 마늘쫑볶음 파래자반 배추김치	1,965	애호박새우젓국 우육가지볶음 숙주나물무침 간장깻잎지 배추김치	들깨죽 1,965	유부장국 오삼불고기 스크럼블에그 무나물 배추김치	
저 <b>녁</b> 영양:	찬1 찬2 찬3 김치	모듬버섯탕 떡갈비조림 참치야채볶음 콩나물무침 배추김치 열량 (Kcal)	1,97 <i>5</i> 260	콩비지찌개 계란야채찜 실곤약야채무침 참나물무침 배추김치 열량 (Kcal)	1,9 <i>55</i> 2 <i>5</i> 0	얼갈이무국 오징어야채볶음 단호박교구마셸러트 부추나물 배추김치 열량 (Kcal)	1,970 265	순두부백탕 함박야채볶음 메란야채조림 시금치나물 배추김치 열량 (Kcal)	1,960 265	청국장 운제오리볶음 마늘쫑볶음 파래자반 배추김치 열량 (Kcal)	1,96 <u>5</u> 265	애호박새우젓국 우육가지볶음 숙주나물무침 간장깻잎지 배추김치 열량 (Kcal)	들깨죽 1,965 275	유부장국 오삼불고기 스크럼블에그 무나물 배추김치 열량 (Kcal)	1,960
	찬1 찬2 찬3 김치	모듬버섯탕 떡갈비조림 참치야채볶음 콩나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	1,975 260 60 30	콩비지찌개 계란야채찍 실곤약야채무침 참나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	1,955 250 65 40	얼갈이무국 오징어야채볶음 단호박고구마샐러드 부추나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	1,970 265 65 35	순두부백탕 함박야채볶음 메란야채조림 시금치나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	1,960 265 60 30	청국장 운제오리볶음 마늘쫑볶음 파래자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	1,965 265 70 30	애호박새우젓국 우육가지볶음 숙주나물무침 간장깻잎지 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	등깨죽 1,965 275 65 30	유부장국 오삼불고기 스크럼블에그 무나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	1,960 265
영양부	찬1 찬2 찬3 김치 분석	모듬버섯탕 떡갈비조림 참치야채볶음 콩나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	1,975 260 60 30	콩비지찌개 계란야채찍 실곤약야채무침 참나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	1,955 250 65 40	얼갈이무국 오징어야채볶음 단호박고구마샐러드 부추나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	1,970 265 65 35	순두부백탕 함박야채볶음 메란야채조림 시금치나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	1,960 265 60 30	청국장 운제오리볶음 마늘쫑볶음 파래자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	1,965 265 70 30	애호박새우젓국 우육가지볶음 숙주나물무침 간장깻잎지 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	등깨죽 1,965 275 65 30	유부장국 오삼불고기 스크럼블에그 무나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	1,960 265 65
	찬1 찬2 찬3 김치 분석	모듬버섯탕 떡갈비조림 참치야채볶음 콩나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	1,975 260 60 30 살(밥,죽,	콩비지찌개 계란야채찜 실곤약야채무침 참나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 누룽지):국니	1,955 250 65 40 1산/김치	얼갈이무국 오징어야채볶음 단오박고구마셸리트 부추나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 류(배추,고추	1,970 265 65 35 가루);국	순두부백탕 함박야채볶음 메란야채조림 시금치나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	1,960 265 60 30 1산 /낙	청국장 운제오리볶음 마늘쫑볶음 파래자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	1,965 265 70 30 李꾸미: <sup>2</sup>	애호박새우젓국 우육가지볶음 숙주나물무침 간장깻잎지 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 중국산,베트님	등깨죽 1,965 275 65 30 상/오징	유부장국 오삼불고기 스크럼블에그 무나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	1,960 265 65 30

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

### 2021. 3월 2주 식단표

	н⊐	2 (0 (01)	~	2 (0 (3)	$\sim$	2 (4 2 ( 6 )	$\sim$	2 (4 4 (日)	~/.	242(7)	$\sim 1.1$	2 (4 2 (=)	~	2 (4 4 (01)	$\sim$ $\sim$
	분류		연식	3/9(화)	연식	3/10(수)	연식	3/11(목)	연식	3/12(금)	연식	3/13(토)	연식	3/14(일)	연식
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
아침	국	누룽지탕		들깨미역국		누룽지탕		감자양파국		누룽지탕		시락국		누룽지탕	
01.8	찬1		타락죽	우육청경채볶음	옥수수죽	0 - 2	흑임자죽		백태죽		순두부죽		흑임자죽	우민찌버섯볶음	땅콩죽
	찬2	맛살야채볶음		새송이버섯볶음		가지양파볶음		고구마조림		느타리버섯볶음		새우살브로컬리볶음		단호박조림	
	찬3			시금치나물		열무나물		청경채나물		배추나물		고사리나물		시래기지집	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전`	간식	생강약	計	수제요플	플레	대추약	대추약차		홍화씨약차		계피약차		플레	모과약차	
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	참치김치찌개		어묵무국		나가사끼짬뽕국		유부팽이국		소고기미역국		북어채국		아욱된장국	
저시	찬1	돈버섯불고기	녹두죽	닭갈비	야채죽	짜장소스	단호박죽	우불고기	들깨죽	고등어김치찜	계란죽	오리불고기	닭죽	코다리무조림	율무죽
점심	찬2	메추리알조림		실곤약야채무침		탕수육		크래미브로콜리볶음		두부강정		세멸치볶음		계란찜	
	찬3	고시래기무침		알배기배추쌈		단무지무침		물미역무침		무나물		콩나물무침		세발나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후	간식	치즈케익&/	쌀음료	찐고구마&요쿠르트		바나나&우유		꼬마김밥&요구르트		옥수수스프&모닝빵		롤케익&오렌지주스		연양갱&당근주스	
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	콩나물국		얼갈이된장국		근대국		재첩국		콩비지찌개		청국장		오징어무국	
저녁	찬1	쭈꾸미당면볶음	백태죽	돈육김치볶음	새우죽	우육숙주볶음	참치죽	훈제오리야채볶음	타락죽	스크램블에그	표고버섯죽	떡갈비야채조림	옥수수죽	돈야채불고기	소고기죽
MH	찬2	갑자햄볶음		해물완자조림		표고죽순볶음		도토리묵무침		오징어젓갈무침		참치야채볶음		우엉채조림	
	찬3	동초나물무침		숙주나물		김가루무침		마늘쫑볶음		쑥갓나물		부추나물		참나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
		열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,97 <i>5</i>	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,950
영양	로서	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	250	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	270
-0-0	L 7	단백질 (g)	50	단백질 (g)		단백질 (g)	6 <i>5</i>	단백질 (g)	60	단백질 (g)	6 <i>5</i>	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
		지방 (g)		지방 (g)		지방 (g)		지방 (g)		지방 (g)		지방 (g)		지방 (g)	3 <i>5</i>
				누룽지):국내											
원신	<b>ハ</b>	고등	등어:국내	l산/미꾸라지:										국내산,수입산	
돈육:국내산/우육:호주산(사골국–잡뼈:국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입										수입산					

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

### 2021. 3월 3주 식단표

	_														
	분류	3/15(월)	연식	3/16(화)	연식	3/17(수)	연식	3/18(목)	연식	3/19(금)	연식	3/20(토)	연식	3/21(일)	연식
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡법	
아침	국	누룽지탕		북어채국	x	누룽지탕	ын-н <b>х</b>	소고기무국	<b>7</b> 0-5	누룽지탕	ᆔᄀ	유부장국	۸- U ۶	누룽지탕	ᄄᅜ
	 찬1 ★12	닭살야채볶음	들깨죽		땅콩죽		백대숙	아귀살조림	옥임사숙		타닥죽		군누무숙 	너비아니야채조림 Olavial 등 리	땅콩죽
	찬2 찬3	어묵볶음 쑥갓나물		표고죽순볶음 가지나물		감자조림 <sup>시래기된장지집</sup>		취나물무침 강된장찜		고구마조림 열무나물		배추나물 <sup>크래미야채볶음</sup>		왕계란조림 무나물	
	김치	거 첫더칠 배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		월구되고 배추김치		배추김치		누더글 배추김치	
오전		생강약	<b>た</b> ト	수제요플	득레	대추약	<b>大ト</b>	홍화씨의	レージャング Line Time Time Time Time Time Time Time Tim	계피약	<b>た</b> ト	수제요를	! 플레	모과역	: <b>大</b> ŀ
<u> </u>			<u> </u>		· · · · · · · · · · · · · · · · · ·				<u> </u>						-
	주식 국	팥찰밥 응합미역국		잡곡밥 청국장		잡곡밥 아욱국		잡곡밥 잔치국수		잡곡밥 동태지리		잡곡밥 돈육김치찌개		잡곡밥 되자찌기	
	· 착1	공업미역국 우불고기	타라주	78 178 가자미무조림	오스스주		차치주		다 이 바주	_	노디주			된장찌개 콩불	흑임자죽
점심	차2	구글고 // 잡채		계란스크램블	7++7	청포묵무침	.671 -	누 - 구 - 도 B 느타리버섯볶음		무나물	7 + 4	메추리알조림		ㅇㄹ 어묵야채볶음	7 677
	찬3	도토리묵야채무침		콩나물무침		8 스 ㄱ ᅮ B 알배기배추무침		얼갈이나물		양배추찜/쌈장		숙주나물무침		부추나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후	간식	마들렌&두유(주:	생신잔치)	시리얼&-	우유	황도&복숭(	아주스	찐계란&매	실주스	단오박	죽	찐감자&당	근주스	약과&감귤	<u> </u> 주스
	주식	잡곡밥	Ι	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	Ι	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	'국	콩나물국		재첩국		들깨버섯국		꽃게된장찌개		순두부백탕		오징어무국		들깨미역국	
저녁	찬1	오징어야채볶음	단호박죽	돈야채불고기	맛살죽		율무죽	떡갈비조림	닭죽	계란찜	야채죽	돈민찌피망볶음	백태죽	오리불고기	계란죽
MH	찬2	두부산적		연근조림		햄야채볶음		세멸치볶음		새우살브로콜리볶음		우엉조림		단호박조림	
	찬3	청경채나물		시금치나물		도라지나물		참나물무침		파래자반		세발나물		건새우마늘쫑볶음	
	김치			배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
		열량 (Kcal)		열량 (Kcal)		열량 (Kcal)		열량 (Kcal)		열량 (Kcal)		열량 (Kcal)		열량 (Kcal)	1,960
영양+	분석	당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)	1	당질 (g)	250
		단백질 (g)		단백질 (g)		단백질 (g)		단백질 (g)		단백질 (g)		단백질 (g)		단백질 (g)	60
		지방 (g)		지방 (g) 나르지나그나		지방 (g) 리 (메 ㅊ 그 ㅊ		지방 (g) 3. 비사 (코 ) 스 C		지방 (g)		지방 (g) 조그사 베트니		지방 (g)	35
0141	LTI			,누룽지):국나 !사/미기리지											
원산지 고등어:국내산/미꾸라지:중국산/갈치:모로코/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국										7 41 7 11 7 11 7 11 7 11 7 11 7 11 7 11					

돈육:국내산/우육:호주산(사골국-잡뼈:국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산

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

# 2021. 3월 4주 식단표

	분류	3/22(월)	연식	3/23(화)	연식	3/24(수)	연식	3/25(목)	연식	3/26(금)	연식	3/27(토)	연식	3/28(일)	연식
아침	주국 찬1 찬2 찬3 김치	접곡밥 누룽지탕 닭살굴소스볶음 표고야채볶음 명란젓무침 배추김치		잡곡밥 시금치된장국 우육야채볶음 크래미볶음 얼갈이나물 배추김치		잡곡밥 누룽지탕 가자미무조림 고사리나물 느타리버섯볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 들깨버섯국 돈육야채볶음 연근조림 취나물무침 배추김치	순두부죽	작곡밥 누룽지탕 닭야채볶음 쑥갓나물 강된장찜 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 호박된장국 우육죽순볶음 맛살야채볶음 우엉조림 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 오리불고기 감자조림 청경채나물 배추김치	흑임자죽
오전	오전간식 생강약차		たト		배수 심지   수제요플레		대주심시 대추약차		홍화씨약차		계피약차		플레	모과인	: <del> </del>
점심	주국 찬1 찬2 찬3 김치	두부구이	율무죽	작곡밥 유부팽이국 동태간장조림 탕평채 세발나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 해물칼국수 김치전 야채계란찜 무나물 배추김치	옥수수죽	작곡법 소고기미역국 닭갈비 <sup>꽈리고수멸치볶음</sup> 숙주나물 배추김치	버섯죽	잡곡밥 우렁된장국 돈버섯불고기 어묵볶음 깻잎지 배추김치	새우죽	잡곡밥 물만두국 낙지야채볶음 마파두부 콩나물무침 배추김치	백태죽	작곡밥 모듬버섯국 코다리무조림 <sub>우민찌가지볶음</sub> 열무나물 배추김치	닭죽
오후구	산식	찐핫도그&ㅇ	.핫도그&아침햇살 단호박		죽 황도&복숭아주스		아주스	바나나라떼		순대&식혜		약과&수정과		마들렌&	두유
저녁	주식 찬1 찬2 찬3 김치	감자햄볶음 참나물무침	소고기죽	접곡밥 순두부백탕 훈제오리볶음 <sup>실곤약야채무침</sup> 가지나물 배추김치	참치죽	잡곡밥 얼갈이된장국 녀비아니조림 <sup>새우셜브로콜리볶음</sup> 부추나물 배추김치		작곡밥 근대국 고등어무조림 연두부&양념장 시금치나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 오징어무국 함박야채조림 <sup>단오박고구마셸리트</sup> 오이나물 배추김치	표고버섯죽	잡곡밥 북어채무국 <sup>돈육메추리알조림</sup> <sup>건새우마늘쫑무침</sup> 새송이버섯볶음 배추김치	단호박죽	작곡밥 들깨시락국 야채계란찜 참치김치볶음 쑥갓나물 배추김치	타락죽
		열량 (Kcal) 당질 (g)		열량 (Kcal) 당질 (a)		열량 (Kcal) 당질 (a)		열량 (Kcal) 당질 (g)		열량 (Kcal) 당질 (a)		열량 (Kcal) 당질 (a)		열량 (Kcal) 당질 (a)	1,960 270
영양분	쿤석	· 경설 (g) 단백질 (g)		당/철 (g) 단백질 (g)		· 당선 (g) 단백질 (g)		· 당/철 (g) 단백질 (g)		· 57절 (9) 단백질 (g)		· 당/철 (g) 단백질 (g)	65	단백질 (g)	65
		지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	35
원산	쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:중국산,베트남산/오징어:국내산														

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

## 2021. 3월 5주 식단표

	분류	3/29(월)	연식	3/30(화)	연식	3/31(수)	연식								
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥									
つけ	국	누룽지탕		북어채국		누룽지탕									
아침	찬1		순두부죽	떡갈비조림	타락죽		계란죽								
	찬2	세멸치볶음		맛살볶음		단호박조림									
	_	취나물무침		양배추된장나물		시금치나물									
	김치	배추김치		배추김치		배추김치									
오전	간식	생강약차		수제요플레		대추약차									
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥									
	국	청국장		김치찌개		유부장국									
점심	찬1	우버섯불고기	녹두죽	고등어구이	소고기죽	로제스파게티	새우죽								
, 日, 日	찬2	야채잡채		메란장조림		돈까스									
	찬3	숙주나물		열무나물무침		피클									
	김치	배추김치		배추김치		배추김치									
오후	간식	옥수수스프	&모닝빵	만주&감귤	<sup>3</sup> 주스	단호박	죽								
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥									
	국	계란표고국		근대국		버섯들깨국									
저녁	찬1	오징어야채볶음	옥수수죽	닭살굴소스볶음	참치죽	우민찌피망볶음	닭죽								
N 4	찬2	두부산적		감자조림		새우살브로콜리볶음									
	찬3	세발나물		파래자반		시래기된장지집									
	김치	배추김치		배추김치		배추김치									
		열량 (Kcal)	1	열량 (Kcal)		열량 (Kcal)									
영양부	분선	당질 (g)	1	당질 (g)	1	당질 (g)	260								
0 0 1	_ 7	단백질 (g)		단백질 (g)	1	단백질 (g)	65								
		지방 (g)		지방 (g)		지방 (g)	40								
0				,누룽지):국나											
원산	지	고등	5어:국나	l산/미꾸라지										국내산,수입산	<u>.</u>
				도으 ラル	1사/0유	., み ス み ( ル ユ	ᆛᅮᆉᄤ	:국내산)/계-	유·구니/	사/오리!구네	사/유기년	ᄀᄑᆞᆛᆡᅛᄼ	へのみ		

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