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
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕	흑임자죽	배추된장국	땅콩죽	누룽지탕	흑임자죽	근대국	백태죽	누룽지탕	들깨죽	들깨시락국	타락죽	누룽지탕	율무죽
	찬1	오리불고기		닭굴소스볶음		우육청경채볶음		닭살야채볶음		돈육두부조림		아귀살조림		너비아니구이	
	찬2	맛살야채볶음		취나물볶음		연두부*양념장		표고죽순볶음		감자채볶음		햄야채볶음		세멸치볶음	
	찬3	얼갈이된장지짐		명란젓무침		우엉조림		배추나물		열무나물		강된장찜		청경채나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	꽃게된장찌개	소고기죽	육개장	단호박죽	팽이버섯장국	참치죽	북어채국	옥수수죽	계란표고국	닭죽	어묵국	계란죽	아욱된장국	땅콩죽
	찬1	돈야채불고기		동태무조림		카레소스		우불고기		고등어무조림		제육볶음		가자미조림	
	찬2	새우살야채볶음		새송이베이컨볶음		닭봉조림		매운어묵야채볶음		마파두부		느타리버섯야채볶음		미트볼야채볶음	
	찬3	세발나물무침		맛김		도토리묵야채무침		물미역무침		얼갈이나물		양배추찜/쌈장		청포묵무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		찐핫도그&매실주스		모닝빵&사과주스		황도&복숭아주스		단호박죽		바나나&우유		마들렌&두유		약과&수정과	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	모듬버섯탕	백태죽	콩비지찌개	율무죽	얼갈이무국	순두부죽	순두부백탕	버섯죽	청국장	녹두죽	애호박새우젓국	들깨죽	유부장국	순두부죽
	찬1	떡갈비조림		계란야채찜		오징어야채볶음		함박야채볶음		훈제오리볶음		우육가지볶음		오삼불고기	
	찬2	참치야채볶음		실곤약야채무침		단호박고구마샐러드		메란야채조림		마늘쫑볶음		숙주나물무침		스크럼블에그	
	찬3	콩나물무침		참나물무침		부추나물		시금치나물		파래자반		간장깻잎지		무나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960
		당질 (g)	260	당질 (g)	250	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	265
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	70	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65
		지방 (g)	30	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:중국산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:중국산/갈치:모로코/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국내산,수입산 돈육:국내산/우육:호주산(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. 3월 2주 식단표

	분류	3/8(월)	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
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 닭살굴소스볶음 맛살야채볶음 취나물무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 들깨미역국 우육청경채볶음 새송이버섯볶음 시금치나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 누룽지탕 동태살무찜 가지양파볶음 열무나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 감자양파국 돈야채볶음 고구마조림 청경채나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 함박야채조림 느타리버섯볶음 배추나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 시락국 닭살양배추볶음 새우살브로컬리볶음 고사리나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 우민찌버섯볶음 단호박조림 시래기지짐 배추김치	땅콩죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 참치김치찌개 돈버섯불고기 메추리알조림 고사래기무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 어묵무국 닭갈비 실곤약야채무침 알배기배추쌈 배추김치	야채죽	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 짜장소스 탕수육 단무지무침 배추김치	단호박죽	잡곡밥 유부팽이국 우불고기 크래미브로콜리볶음 물미역무침 배추김치	들깨죽	잡곡밥 소고기미역국 고등어김치찜 두부강정 무나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 북어채국 오리불고기 세멸치볶음 콩나물무침 배추김치	닭죽	잡곡밥 아욱된장국 코다리무조림 계란찜 세발나물 배추김치	율무죽
오후간식		치즈케익&쌀음료		찐고구마&요쿠르트		바나나&우유		꼬마김밥&요구르트		옥수수스프&모닝빵		롤케익&오렌지주스		연양갱&당근주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 콩나물국 쭈꾸미당면볶음 감자햄볶음 동초나물무침 배추김치	백태죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육김치볶음 해물완자조림 숙주나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 근대국 우육숙주볶음 표고죽순볶음 김가루무침 배추김치	참치죽	잡곡밥 재첩국 훈제오리야채볶음 도토리묵무침 마늘쫑볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 콩비지찌개 스크램블에그 오징어젓갈무침 쑥갓나물 배추김치	표고버섯죽	잡곡밥 청국장 떡갈비야채조림 참치야채볶음 부추나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 오징어무국 돈야채불고기 우엉채조림 참나물무침 배추김치	소고기죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,950
		당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	250	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	270
		단백질 (g)	50	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
		지방 (g)	30	지방 (g)	45	지방 (g)	30	지방 (g)	30	지방 (g)	30	지방 (g)	30	지방 (g)	35
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:중국산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:중국산/갈치:모로코/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국내산,수입산 돈육:국내산/우육:호주산(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. 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
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 닭살야채볶음 어묵볶음 쑥갓나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 북어채국 함박조림 표고죽순볶음 가지나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 우민찌볶음 감자조림 시래기된장지짐 배추김치	백태죽	잡곡밥 소고기무국 아귀살조림 취나물무침 강된장찜 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 닭굴소스볶음 고구마조림 열무나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 유부장국 우야채볶음 배추나물 크래미야채볶음 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 녀비아니야채조림 왕계란조림 무나물 배추김치	땅콩죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팥찰밥 홍합미역국 우불고기 잡채 도토리묵야채무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 청국장 가자미무조림 계란스크램블 콩나물무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 아욱국 돈수육/새우젓 청포묵무침 알배기배추무침 배추김치	참치죽	잡곡밥 잔치국수 우육두부조림 느타리버섯볶음 얼갈이나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 동태지리 돈육불고기 무나물 양배추찜/쌈장 배추김치	녹두죽	잡곡밥 돈육김치찌개 코다리간장조림 메추리알조림 숙주나물무침 배추김치	버섯야채죽	잡곡밥 된장찌개 콩불 어묵야채볶음 부추나물 배추김치	흑임자죽
오후간식		마들렌&두유(주:생신잔치)		시리얼&우유		황도&복숭아주스		찐계란&매실주스		단호박죽		찐감자&당근주스		약과&감귤주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 콩나물국 오징어야채볶음 두부산적 청경채나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 재첩국 돈야채불고기 연근조림 시금치나물 배추김치	맛살죽	잡곡밥 들깨버섯국 삼치무조림 햄야채볶음 도라지나물 배추김치	율무죽	잡곡밥 꽃게된장찌개 떡갈비조림 세멸치볶음 참나물무침 배추김치	닭죽	잡곡밥 순두부백탕 계란찜 새우살브로콜리볶음 파래자반 배추김치	야채죽	잡곡밥 오징어무국 돈민찌피망볶음 우엉조림 세발나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 들깨미역국 오리불고기 단호박조림 건새우마늘쫑볶음 배추김치	계란죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960
		당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	250
		단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	75	단백질 (g)	70	단백질 (g)	70	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60
		지방 (g)	30	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/쭈꾸미:중국산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:중국산/갈치:모로코/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국내산,수입산 돈육:국내산/우육:호주산(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. 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	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕	흑임자죽	시금치된장국	백태죽	누룽지탕	타락죽	들깨버섯국	순두부죽	누룽지탕	땅콩죽	오박된장국	들깨죽	누룽지탕	흑임자죽
	찬1	닭살굴소스볶음		우육야채볶음		가자미무조림		돈육야채볶음		닭야채볶음		우육죽순볶음		오리불고기	
	찬2	표고야채볶음		크래미볶음		고사리나물		연근조림		쑥갓나물		맛살야채볶음		감자조림	
	찬3	명란젓무침		얼갈이나물		느타리버섯볶음		취나물무침		강된장찜		우엉조림		청경채나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	아욱된장국	율무죽	유부팽이국	고구마죽	해물칼국수	옥수수죽	소고기미역국	버섯죽	우렁된장국	새우죽	물만두국	백태죽	모듬버섯국	닭죽
	찬1	돈육김치볶음		동태간장조림		김치전		닭갈비		돈버섯불고기		낙지야채볶음		코다리무조림	
	찬2	두부구이		탕평채		야채계란찜		꽈리고추멸치볶음		어묵볶음		마파두부		우민찌가지볶음	
	찬3	브로콜리새송이볶음		세발나물		무나물		숙주나물		깻잎지		콩나물무침		열무나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		찐핫도그&아침햇살		단호박죽		황도&복숭아주스		바나나라떼		순대&식혜		약과&수정과		마들렌&두유	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	콩나물국	소고기죽	순두부백탕	참치죽	얼갈이된장국	녹두죽	근대국	계란죽	오징어무국	표고버섯죽	북어채무국	단호박죽	들깨시락국	타락죽
	찬1	주꾸미당면볶음		훈제오리볶음		너비아니조림		고등어무조림		함박야채조림		돈육메추리알조림		야채계란찜	
	찬2	감자햄볶음		실곤약야채무침		새우살브로콜리볶음		연두부&양념장		단호박고구마샐러드		건새우마늘쫑무침		참치김치볶음	
	찬3	참나물무침		가지나물		부추나물		시금치나물		오이나물		새송이버섯볶음		쑥갓나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960
		당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	270
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	70	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	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
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:중국산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:중국산/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. 3월 5주 식단표

	분류	3/29(월)	연식	3/30(화)	연식	3/31(수)	연식								
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥									
	국	누룽지탕		북어채국		누룽지탕									
	찬1	돈육죽순볶음	순두부죽	떡갈비조림	타락죽	아귀살무찜	계란죽								
	찬2	세멸치볶음		맛살볶음		단호박조림									
	찬3	취나물무침		양배추된장나물		시금치나물									
	김치	배추김치		배추김치		배추김치									
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차									
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥									
	국	청국장		김치찌개		유부장국									
	찬1	우버섯불고기	녹두죽	고등어구이	소고기죽	로제스파게티	새우죽								
	찬2	야채잡채		메란장조림		돈까스									
	찬3	숙주나물		열무나물무침		피클									
	김치	배추김치		배추김치		배추김치									
오후간식		옥수수스프&모닝빵		만주&감귤주스		단호박죽									
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥									
	국	계란표고국		근대국		버섯들깨국									
	찬1	오징어야채볶음	옥수수죽	닭살굴소스볶음	참치죽	우민찌피망볶음	닭죽								
	찬2	두부산적		감자조림		새우살브로콜리볶음									
	찬3	세발나물		파래자반		시래기된장지짐									
	김치	배추김치		배추김치		배추김치									
영양분석		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970								
		당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	260								
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65								
		지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	40								
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:중국산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:중국산/갈치:모로코/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국내산,수입산 돈육:국내산/우육:호주산(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)