

2023. 7월 1주 식단표

	분류	6/26(월)	연식	6/27(화)	연식	6/28(수)	연식	6/29(목)	연식	6/30(금)	연식	7/1(토)	연식	7/2(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		어묵국		누룽지탕		모듬버섯탕		누룽지탕		들깨무국		누룽지탕	
	찬1	오리훈제복음	땅콩죽	우육야채복음	백태죽	달고구마조림	흑임자죽	돈청경채복음	들깨죽	가자미무침	땅콩죽	돈버섯조림	순두부죽	오리훈제복음	백태죽
	찬2	맛살야채복음		표고버섯복음		세멸치복음		크래미야채복음		두부조림		맛살야채복음		새우살야채복음	
	찬3	우영조림		강된장찌		느타리버섯복음		연근조림		고사리나물		애호박나물		시래기된장찌	
	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	순두부찌개		감자찌개		계란부추국		갈비탕		청국장		유부팽이국		아욱된장국	
	찬1	우육팽이복음	녹두죽	아귀찜	단호박죽	짜장면	순두부죽	갈치조림	울무죽	돈김치복음	새우죽	닭볶음탕	흑임자죽	우육숙주복음	고구마죽
	찬2	감자샐러드		케이준샐러드		표고탕수육		계란찜		세멸치복음		어묵복음		쭈꾸미복음	
	찬3	오이나물		시금치나물		무나물		콩나물무침		맛김		마늘종양파조림		깻잎순나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		팥죽		옥수수스프&모닝빵		바나나&우유		찐고구마&식혜		단호박죽		녹두죽		마들렌&식혜	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	소고기무국		콩가루배추국		유부장국		재첩국		콩나물국		소고기열갈이국		순두부찌개	
	찬1	쭈꾸미야채복음	고구마죽	돈파프리카복음	옥수수죽	임연수조림	타락죽	오리불고기	백태죽	우육죽순복음	옥수수죽	오징어야채복음	들깨죽	삼치조림	녹두죽
	찬2	매추리알조림		명란젓무침		연두부&양념장		마늘종양파복음		단호박조림		고구마조림		감자햄복음	
	찬3	숙주나물		쫄갓나물		깻잎순나물		김자반		청경채나물		열무나물		오이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,965		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	265		당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
	지방 (g)	35		지방 (g)	35	지방 (g)	40	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, 인도네시아산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코산/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)

2023. 7월 2주 식단표

	분류	7/3(월)	연식	7/4(화)	연식	7/5(수)	연식	7/6(목)	연식	7/7(금)	연식	7/8(토)	연식	7/9(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 북어채국 돈야채볶음 크래미야채볶음 청경채나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 가자미무침 메추리알조림 강된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 들깨미역국 닭감자조림 새우살야채볶음 깨끗순나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 우육피망볶음 표고죽순볶음 마늘종양파조림 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 근대된장국 오리훈제볶음 어묵볶음 우영조림 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 두부조림 시래기된장찌 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 모듬버섯탕 돈야채볶음 맛살볶음 강된장찌 배추김치	백태죽
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 알탕 오리불고기 잡채 치커리우자청무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 어묵국 카레소스 닭조림 무나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 잔치국수 우육청경채볶음 도토리묵무침 열무나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 우렁된장국 닭갈비 꽃맛살샐러드 연근조림 배추김치	녹두죽	잡곡밥 추어탕 돈버섯볶음 해파리냉채 시금치나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 꽃게된장국 우육청경채볶음 계란찜 숙주나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 김치콩나물국 닭볶음탕 세명치볶음 오이나물 배추김치	타락죽
오후간식		황도통조림&복숭아주스		단호박죽		치즈케익&당근주스		연두부&양념장		팥죽		찐 핫도그&배주스		롤케익&사과주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 계란국 낙지야채볶음 단호박조림 배추된장나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 아욱된장국 우육가지볶음 참치양파볶음 숙갓나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 크림스프 돈야채볶음 양송이편자볶음 고구마조림 배추김치	순두부죽	잡곡밥 소고기무국 임연수조림 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 북어국 우육팽이볶음 애호박나물 김자반 배추김치	울무죽	잡곡밥 들깨미역국 오리불고기 명란젓무침 가지나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 시금치된장국 쭈꾸미당면볶음 연두부&양념장 고사리나물 배추김치	단호박죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	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)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255
		단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	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:모로코산/ 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)

2023. 7월 3주 식단표

	분류	7/10(월)	연식	7/11(화)	연식	7/12(수)	연식	7/13(목)	연식	7/14(금)	연식	7/15(토)	연식	7/16(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		근대된장국		누룽지탕		복어채국		누룽지탕		시금치된장국		누룽지탕	
	찬1	오리훈제복음	땅콩죽	우육피망볶음	들깨죽	가자미무침	흑임자죽	닭고구마조림	백태죽	우육청경채볶음	들깨죽	닭야채볶음	순두부죽	돈파프리카볶음	땅콩죽
	찬2	크래미야채볶음		팽이맛살조림		왕게란조림		오이나물		맛살야채볶음		세멸치조림		느타리버섯볶음	
	찬3	청경채나물		열무나물		갯잎순나물		강된장찌		시래기된장찌		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	순두부찌개		닭백숙		우동		감자양파국		들깨미역국		알탕		복어채국	
	찬1	우육숙주볶음	옥수수죽	오징어야채볶음	순두부죽	오리불고기	녹두죽	돈김치볶음	새우죽	동태조림	땅콩죽	돈갯잎볶음	울무죽	오리훈제복음	고구마죽
	찬2	어묵볶음		김치전		새우살야채볶음		온두부찜		계란찜		감자샐러드		탕평채	
	찬3	참나물무침		간장갯잎지		무나물		마늘종양파볶음		콩나물무침		새송이파프리카볶음		가지나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		녹두죽		수박&수박주스		찜계란&복숭아주스		단호박죽		시리얼&우유		찜고구마&사과주스		마들렌&배주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	모듬버섯탕		무들깨국		참치찌개		유부팽이국		재첩국		육개장		근대된장국	
	찬1	삼치무침	울무죽	돈야채볶음	고구마죽	우육버섯볶음	단호박죽	쭈꾸미당면볶음	옥수수죽	돈감자볶음	타락죽	낙지야채볶음	단호박죽	우육야채볶음	녹두죽
	찬2	매추리알조림		세멸치조림		양송이편자볶음		단호박조림		명란젓무침		두부조림		새우살브로콜리볶음	
	찬3	썩갓나물		감자볶음		김자반		시금치나물		애호박나물		숙주나물		우엉조림	
	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)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	260		당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
	지방 (g)	35		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	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:모로코산/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)

2023. 7월 4주 식단표

	분류	7/17(월)	연식	7/18(화)	연식	7/19(수)	연식	7/20(목)	연식	7/21(금)	연식	7/22(토)	연식	7/23(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	들깨무국		누룽지탕		감자양파국		누룽지탕		순두부백탕		누룽지탕		모듬버섯탕	
	찬1	달걀호박조림	흑임자죽	우육야채볶음	땅콩죽	돈죽순볶음	백태죽	우육피망볶음	타락죽	아귀살무침	흑임자죽	돈야채볶음	순두부죽	가자미무침	땅콩죽
	찬2	표고죽순볶음		새우살야채볶음		크래미야채볶음		두부조림		메추리알조림		팽이맛살볶음		감자햄볶음	
	찬3	오이나물		강된장찌		우엉조림		청경채나물		시래기된장찌		강된장찌		고사리나물	
	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		김치찌개		잔치국수		추어탕		아욱된장국		김치콩나물국		얼갈이된장국	
	찬1	돈갈비찜	단호박죽	코다리무침	소고기죽	우육버섯볶음	고구마죽	닭볶음탕	땅콩죽	수육	녹두죽	닭갈비	울무죽	돈낙불고기	옥수수죽
	찬2	잡채		메추리알조림		도토리묵무침		꽃맛살샐러드		실곤약야채무침		해파리냉채		세명치볶음	
	찬3	무나물		시금치나물		열무나물		연근조림		상추겉절이		참나물무침		숙주나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		치즈케익&사과주스		녹두죽		황도통조림&복숭아주스		단호박죽		수박&수박주스		연두부&양념장		롤케익&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	된장찌개		근대된장국		순두부찌개		어묵국		복어채국		육개장		들깨미역국	
	찬1	임연수조림	울무죽	오리불고기	계란죽	오징어야채볶음	옥수수죽	돈감자조림	울무죽	우육파프리카볶음	새우죽	쭈꾸미당면볶음	단호박죽	오리훈제볶음	타락죽
	찬2	우육가지볶음		명란젓무침		고구마조림		마늘쫄면새우볶음		양송이판자볶음		왕계란조림		새우살야채볶음	
	찬3	콩나물무침		느타리버섯볶음		브로콜리파프리카볶음		김자반		가지나물		속갓두부무침		애호박나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)
	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255	당질 (g)
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)
	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)
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:모로코산/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)

2023. 7월 5주 식단표

	분류	7/24(월)	연식	7/25(화)	연식	7/26(수)	연식	7/27(목)	연식	7/28(금)	연식	7/29(토)	연식	7/30(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		소고기콩나물국		누룽지탕		감자양파국		누룽지탕		복어채국		누룽지탕	
	찬1	돈야채볶음	들깨죽	아귀살무침	백태죽	우육죽순볶음	흑임자죽	오리불고기	들깨죽	가자미무침	땅콩죽	우육야채볶음	백태죽	돈청경채볶음	순두부죽
	찬2	맛살야채볶음		표고버섯볶음		세명치볶음		크래미야채볶음		감자해볶음		새우살파프리카볶음		세명치조림	
	찬3	우영조림		강된장찌		얼갈이나물		느타리버섯볶음		고사리나물		애호박나물		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	순두부찌개		청국장		계란부추국		갈비탕		어묵국		된장찌개		알탕	
	찬1	코다리조림	녹두죽	돈김치볶음	단호박죽	짜장면	순두부죽	갈치조림	울무죽	우육숙주볶음	새우죽	오삼불고기	녹두죽	닭볶음탕	단호박죽
	찬2	닭가슴살샐러드		어묵볶음		칠리새우튀김		계란찜		야채고로케		잡채		도토리묵무침	
	찬3	가지나물		맛김		무나물		콩나물무침		열무나물		마늘종양파볶음		오이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		팥죽		옥수수스프&모닝빵		카스텔라&사과주스		찐고구마&식혜		단호박죽		바나나&우유		치즈케익&당근주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	재첩국		들깨미역국		유부장국		아욱된장국		콩가루배추국		크림스프		모듬버섯탕	
	찬1	우육청경채볶음	옥수수죽	닭감자조림	땅콩죽	임연수조림	소고기죽	돈야채볶음	고구마죽	닭고구마조림	흑임자죽	오리훈제볶음	타락죽	삼치무침	울무죽
	찬2	고구마조림		명란젓무침		메추리알조림		연근조림		마늘쫄면새우볶음		양송이관자볶음		두부조림	
	찬3	갯잎순나물		숙갯나물		숙주나물		김자반		새송이버섯볶음		청경채나물		시래기된장지짐	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,960		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)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	255	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)	40	지방 (g)	35	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:모로코산/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)

2023. 7월 6주 식단표

아침	분류	7/31(월)	연식												
	주식	잡곡밥	들깨죽												
	국	북어채국													
	찬1	우육파프리카볶음													
	찬2	맛살야채볶음													
	찬3	열무나물													
	김치	배추김치													
오전간식		두유													
점심	주식	잡곡밥	고구마죽												
	국	콩비지찌개													
	찬1	아귀찜													
	찬2	치킨텐더샐러드													
		찬3	새송이버섯볶음												
	김치	배추김치													
오후간식		연두부&양념장													
저녁	주식	잡곡밥	옥수수죽												
	국	근대된장국													
	찬1	돈육순볶음													
	찬2	애호박새우살볶음													
		찬3	콩나물무침												
	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/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)