

2020. 8월 1주 식단표

	분류	8/3(월)	연식	8/4(화)	연식	8/5(수)	연식	8/6(목)	연식	8/7(금)	연식	8/8(토)	연식	8/9(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	무채국		콩가루배추국		누룽지탕		근대된장국		누룽지탕		건설우아육국		누룽지탕	
	찬1	돈육깻잎불고기	백태죽	야채계란찜	땅콩죽	아귀살무조림	순두부죽	돈육피망볶음	흑임자죽	달걀굴소스볶음	들깨죽	우육버섯볶음	타락죽	너비아니구이	땅콩죽
	찬2	팽이버섯볶음		크래미야채볶음		강된장찜		표고죽순볶음		감자채볶음		세명치볶음		고구마조림	
	찬3	근대나물		도라지나물		오이나물		호박나물		시금치나물		숙주나물		명란젓무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		대추차		수제요플레		생강유자차		수제요플레		복분자차		수제요플레		모과차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	어묵국		꽃게된장찌개		잔치국수		순두부찌개		들깨버섯국		소고기무국		알탕	
	찬1	돈육김치볶음	소고기죽	생선까스&타르타르소스	옥수수죽	닭감자조림	고구마죽	동태무조림	단호박죽	우낙불고기	달죽	가자미김치조림	계란죽	훈제오리볶음	울무죽
	찬2	꽃맛살샐러드		실곤약고추장무침		양송이버섯볶음		감자샐러드		해파리냉채		느타리버섯야채볶음		맛살브로컬리볶음	
	찬3	시래기된장지짐		무나물		도토리묵무침		김가루잔파무침		가지나물		간장깻잎지		참나물겉절이	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		떠먹는 요플레		팔죽		한과&과일주스		완두콩빵&오렌지주스		순대&이온음료		마들렌&요쿠르트		살과자&사과주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	재첩국		바지락콩나물국		들깨토란국		쇠고기미역국		다슬기국		청국장찌개		애호박새우젓국	
	찬1	떡갈비야채볶음	녹두죽	오리불고기	울무죽	삼치무조림	녹두죽	함박조림	맛살죽	돈장조림	참치죽	오징어볶음	새우죽	우육가지볶음	미역죽
	찬2	메란장조림		우엉채조림		단호박조림		참치김치볶음		마늘종볶음		스크램블에그		청포묵무침	
	찬3	미나리나물		부추겉절이		열무나물		숙갓된장무침		고사리나물		취나물볶음		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,975		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,945	열량 (Kcal)	1,950
	당질 (g)	270		당질 (g)	270	당질 (g)	267	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/ 찹쌀:국내산/ 현미:국내산/ 흑미:국내산/ 김치류(배추,무,고추가루):국내산/ 열갈이, 봄동, 알배기 배추:국내산 꽃게:중국산/ 조기:시에라리온산/ 미꾸라지:중국산/ 낙지:베트남산/ 갈치:모로코산/ 고등어:국내산/ 명태,코다리,동태:러시아산/ 오징어:국내산 콩(두부류,콩비지,콩국수):수입산/ 콩가루(백태죽):중국산/ 청국장:미국산/ 돈육:국내산/ 우육:호주산/ 계육:국내산/ 오리:국내산													

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

2020. 8월 2주 식단표

	분류	8/10(월)	연식	8/11(화)	연식	8/12(수)	연식	8/13(목)	연식	8/14(금)	연식	8/15(토)	연식	8/16(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		홍합미역국		누룽지탕		재첩국		누룽지탕		소고기무국		누룽지탕	
	찬1	달걀고구마조림	땅콩죽	우육청경채볶음	들깨죽	돈육감자조림	흑임자죽	돈육깻잎불고기	타락죽	떡갈비야채볶음	순두부죽	가자미무조림	백태죽	우육버섯볶음	땅콩죽
	찬2	마늘쫄볶음		느타리버섯볶음		연두부*양념장		오징어젓갈무침		새송이버섯		새우살브로컬리볶음		감자채볶음	
오전간식	찬3	무나물		열무된장무침		부추겉절이		참나물들깨무침		고사리나물		시래기된장지짐		미나리나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
		대추차		수제요플레		생강유자차		수제요플레		복분자차		수제요플레		모과차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	육개장		전새우아욱국		나가가래뽕국		들깨토란국		전복백숙		청국장		참치김치찌개	
	찬1	고등어무조림	녹두죽	돈삼겹주꾸미볶음	야채죽	돈육짜장소스	미역죽	코다리엿장조림	새우죽	어묵야채볶음	계란죽	오리불고기	닭죽	우물볶음	울무죽
	찬2	왕게란장조림		우엉채조림		탕수육		로제스파게티		두부김치조림		세명치볶음		전새우마늘쫄볶음	
오후간식	찬3	시금치나물		양배추된장나물		단무지무침		양상추샐러드		숙주나물		상추겉절이		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
		호두과자&이온음료		수박화채		황도통조림		카스텔라&두유		에그타르트&요쿠르트		연양갱&토마토주스		유과&매실주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	들깨시락국		콩나물국		근대장국		오징어무국		아욱된장국		표고계란국		들깨무채국	
	찬1	돈육파프리카볶음	백태죽	아귀살무조림	감자죽	우육숙주볶음	참치죽	달걀김치찜	홍합죽	우육파프리카볶음	표고버섯죽	주꾸미야채볶음	소고기죽	삼치무조림	옥수수죽
	찬2	어묵볶음		단호박조림		표고양파볶음		고구마조림		양송이버섯		맛살죽순볶음		스크럼블에그	
영양분석	찬3	호박나물		취나물볶음		오이나물		쫄갓나물		돈나물된장무침		가지나물		근대나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	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
원산지		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)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35
		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/ 찹쌀:국내산/ 현미:국내산/ 흑미:국내산/ 김치류(배추,무,고추가루):국내산/ 열갈이, 볶동, 알배기 배추:국내산													
		꽃게:중국산/ 조기:시에라리온산/ 미꾸라지:중국산/ 낙지:베트남산/ 갈치:모로코산/ 고등어:국내산/ 명태,코다리,동태:러시아산/ 오징어:국내산													
원산지		콩(두부류,콩비지,콩국수):수입산/ 콩가루(백태죽):중국산/ 청국장:미국산/ 돈육:국내산/ 우육:호주산/ 계육:국내산/ 오리:국내산													

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

2020. 8월 3주 식단표

	분류	8/17(월)	연식	8/18(화)	연식	8/19(수)	연식	8/20(목)	연식	8/21(금)	연식	8/22(토)	연식	8/23(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		재첩국		누룽지탕		복어채국		누룽지탕		유부장국		누룽지탕	
	찬1	오리단호박조림	들깨죽	닭살감자조림	땅콩죽	우육장조림	백태죽	떡갈비조림	흑임자죽	달걀굴소스볶음	타락죽	두부산적	순두부죽	우육청경채볶음	흑임자죽
	찬2	명란젓무침		어묵볶음		표고죽순볶음		견새우마늘종볶음		맛살야채볶음		우육무조림		팽이버섯볶음	
	찬3	호박나물		부추겉절이		콩나물무침		근대나물		깻잎순나물		시금치나물		참나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		대추차		수제요플레		생강유자차		수제요플레		복분자차		수제요플레		모과차	
점심	주식	팔찰밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	홍합미역국		순두부찌개		콩국수		만둣국		콩가루배추국		닭개장		어묵국	
	찬1	돈갈비찜	야채죽	삼치데리야끼구이	새우죽	닭간장조림	단호박죽	주꾸미불고기	참치죽	훈제오리볶음	녹두죽	코다리무조림	버섯야채죽	제육볶음	땅콩죽
	찬2	잡채		해파리냉채		가지양파볶음		새송이버섯볶음		단호박조림		마파두부		느타리버섯들깨볶음	
	찬3	무나물		취나물볶음		열무된장나물		간장깻잎지		오이나물		돌자반		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		찜감자&이온음료		녹두죽		시리얼&우유		만주&토마토주스		감자샐러드샌드위치&오렌지주스		아이스홍시		고구마케익&배주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	콩나물국		어묵국		청국장		오징어무국		오징어무국		아욱된장국		순두부백탕	
	찬1	너비아니구이	고구마죽	돈낙지야채볶음	맛살죽	가자미무조림	미역죽	우육숙주볶음	닭죽	우육피망볶음	야채죽	날치알계란찜	감자죽	삼치무조림	계란죽
	찬2	새우살야채볶음		고구마조림		두부조림		청포묵김부침		감자채볶음		새우살브로컬리볶음		우영채조림	
	찬3	도라지나물		얼갈이나물		양송이버섯볶음		고사리나물		숙갓두부무침		숙주나물		양배추나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,975		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	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)	45	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	35
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/참쌀:국내산/현미:국내산/흑미:국내산/김치류(배추,무,고추가루):국내산/얼갈이, 봄동, 알배기 배추:국내산 꽃게:중국산/조기:시에라리온산/미꾸라지:중국산/낙지:베트남산/갈치:모로코산/고등어:국내산/명태,코다리,동태:러시아산/오징어:국내산 콩(두부류,콩비지,콩국수):수입산/콩가루(백태죽):중국산/청국장:미국산/돈육:국내산/우육:호주산/계육:국내산/오리:국내산													

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

2020. 8월 4주 식단표

	분류	8/24(월)	연식	8/25(화)	연식	8/26(수)	연식	8/27(목)	연식	8/28(금)	연식	8/29(토)	연식	8/30(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		복어채무국		누룽지탕		들깨버섯국		누룽지탕		크림스프		누룽지탕	
	찬1	돈육부추볶음	백태죽	너비아니조림	들깨죽	우육장조림	순두부죽	달걀굴소스볶음	타락죽	가자미무조림	땅콩죽	우육두부조림	들깨죽	야채계란찜	흑임자죽
	찬2	표고버섯볶음		단호박조림		새우살브로컬리볶음		강된장찌		감자채볶음		느타리버섯야채볶음		크래미야채볶음	
	찬3	세멸치볶음		잔파김가루무침		시래기된장지짐		오이나물		숙갓나물		열무나물		고사리나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		대추차		수제요플레		생강유자차		수제요플레		복분자차		수제요플레		모과차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	쇠고기무국		청국장		유부장국		돈육김치찌개		오징어무국		건설우근대국		재첩국	
	찬1	갈치무조림	고구마죽	안동찜닭	새우들깨죽	카레소스	소고기죽	동태무조림	감자죽	우불고기	맛살죽	오리불고기	단호박죽	콩불	닭죽
	찬2	짜리고추매란장조림		두부양념조림		돈까스		소시지파프리카볶음		통마늘세멸치볶음		도토리묵야채무침		사각어묵볶음	
	찬3	돈나물초무침		갯잎순나물		양상추샐러드		무나물		양배추나물		숙주나물		근대나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		밀크롤인&두유		고구마라떼		옥수수스프&모닝빵		쌀쿠키&포도주스		단호박찜&아침햇살		유과&수정과		호두과자&두유	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	다슬기국		들깨토란국		아욱국		건설우아욱국		콩나물국		복어채무국		두부된장국	
	찬1	훈제오리볶음	옥수수죽	아귀살무조림	야채죽	돈육죽순볶음	녹두죽	함박야채볶음	홍합죽	돈육피망볶음	표고버섯죽	주꾸미야채볶음	백태죽	우육버섯볶음	미역죽
	찬2	새송이버섯볶음		마늘종볶음		연두부*양념장		스크램블에그		참치김치볶음		마파두부		고구마조림	
	찬3	열무나물		도라지나물		가지나물		미나리나물		취나물무침		참나물무침		부추겉절이	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960
		당질 (g)	260	당질 (g)	250	당질 (g)	265	당질 (g)	275	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/찜쌀:국내산/현미:국내산/흑미:국내산/김치류(배추,무,고추가루):국내산/열갈이, 볶동, 알배기 배추:국내산 꽃게:중국산/조기:시에라리온산/미꾸라지:중국산/낙지:베트남산/갈치:모로코산/고등어:국내산/명태,코다리,동태:러시아산/오징어:국내산 콩(두부류,콩비지,콩국수):수입산/콩가루(백태죽):중국산/청국장:미국산/돈육:국내산/우육:호주산/계육:국내산/오리:국내산													

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

2020. 8월 5주 식단표

아침	분류	8/31(월)	연식												
	주식	잡곡밥	순두부죽												
	국	누룽지탕													
	찬1	동태무조림													
	찬2	햄야채볶음													
	찬3	콩나물무침													
	김치	배추김치													
오전간식		대추차													
점심	주식	잡곡밥	닭죽												
	국	꽃게된장찌개													
	찬1	고등어김치찜													
	찬2	깻잎전													
	찬3	부추겉절이													
	김치	배추김치													
오후간식		머핀&두유													
저녁	주식	잡곡밥	백태죽												
	국	복어채무국													
	찬1	돈육야채볶음													
	찬2	어묵볶음													
	찬3	돌자반													
	김치	배추김치													
영양분석		열량 (Kcal)	1,965												
		당질 (g)	250												
		단백질 (g)	65												
		지방 (g)	40												
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/참쌀:국내산/현미:국내산/흑미:국내산/김치류(배추,무,고추가루):국내산/열갈이, 볶동, 알배기 배추:국내산 꽃게:중국산/조기:시에라리온산/미꾸라지:중국산/낙지:베트남산/갈치:모로코산/고등어:국내산/명태,코다리,동태:러시아산/오징어:국내산 콩(두부류,콩비지,콩국수):수입산/콩가루(백태죽):중국산/청국장:미국산/돈육:국내산/우육:호주산/계육:국내산/오리:국내산													

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