

2021. 4월 1주 식단표

	분류	3/29(월)	연식	3/30(화)	연식	3/31(수)	연식	4/1(목)	연식	4/2(금)	연식	4/3(토)	연식	4/4(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 돈육죽순볶음 세명치볶음 취나물무침 배추김치	순두부죽	잡곡밥 북어채국 떡갈비조림 맛살볶음 양배추된장나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 단호박조림 시금치나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 순두부백탕 함박조림 표고죽순볶음 명란젓무침 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 닭살골소스볶음 크래미야채볶음 썩갓나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 열무된장국 돈육피망볶음 배추나물 고구마조림 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 닭야채볶음 연근조림 청경채나물 배추김치	흑임자죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 청국장 우버섯불고기 야채잡채 숙주나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 김치찌개 고등어조림 메란장조림 열무나물무침 배추김치	소고기죽	잡곡밥 유부장국 로제스파게티 돈까스 피클 배추김치	새우죽	잡곡밥 알탕 돈육야채볶음 마늘종양파볶음 양배추찜 배추김치	단호박죽	잡곡밥 소고기미역국 코다리무침 두부조림 열갈이나물무침 배추김치	순두부죽	잡곡밥 북어계란국 오리주물럭 참치김치볶음 무나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 두부된장국 돈쭈불고기 청포묵무침 콩나물무침 배추김치	옥수수죽
오후간식		옥수수스프&모닝빵		만주&감귤주스		단호박죽		마들렌&우유		황도캔&복숭아주스		찜감자&사과주스		유과&당근주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 계란표고국 오징어야채볶음 두부산적 세발나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 근대국 닭살골소스볶음 감자조림 파래자반 배추김치	참치죽	잡곡밥 버섯들깨국 우민찌파망볶음 새우살브로콜리볶음 시래기된장지짐 배추김치	닭죽	잡곡밥 들깨시락국 쭈꾸미당면볶음 스크램블에그 꽃마늘무침 배추김치	야채죽	잡곡밥 아욱된장국 돈메란장조림 새송이파프리카볶음 오이나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 감자양파국 가자미무조림 연두부&양념장 느타리버섯볶음 배추김치	녹두죽	잡곡밥 재첩국 너비아니구이 야채계란찜 참나물무침 배추김치	표고버섯죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,950
		당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	62	단백질 (g)	60	단백질 (g)	61	단백질 (g)	60
		지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	40	지방 (g)	35	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:국내산/갈치:모로코/코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산물가공품:국내산,수입산 돈육:국내산/우육:호주산,미국산(사골국-잡배: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. 4월 2주 식단표

	분류	4/5(월)	연식	4/6(화)	연식	4/7(수)	연식	4/8(목)	연식	4/9(금)	연식	4/10(토)	연식	4/11(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 근대국 아귀살조림 연두부&양념장 취나물무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 우육청경채볶음 우영조림 숙갓나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 순두부백탕 너비아니구이 표고맛살볶음 시래기된장지짐 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 닭살장조림 크래미야채볶음 청경채나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 열갈이된장국 돈피망볶음 느타리버섯볶음 명란젓무침 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 우육야채볶음 배추나물 강된장찌 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 열무된장국 닭야채볶음 단호박조림 고사리나물 배추김치	들깨죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 오징어콩나물국 닭볶음탕 어묵야채볶음 고시래기무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 된장찌개 동태무조림 부추야채전 치커리우자청무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 잔치국수 돈메란장조림 도토리묵무침 무나물 배추김치	참치죽	잡곡밥 콩비지찌개 우불고기버섯볶음 실곤약야채무침 콩나물무침 배추김치	계란죽	잡곡밥 표고계란국 고등어조림 잡채 열무나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 어묵국 오리야채볶음 계란야채찜 숙주나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 유부장국 돈육야채볶음 맛살파프리카볶음 마늘쫄면새우볶음 배추김치	계란죽
오후간식		시리얼&우유		단호박죽		고구마케익&두유		샌드위치&비피더스		황도캔&복숭아주스		마들렌&쌀음료		연양갱&당근주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 애호박새우전국 돈육팽이버섯볶음 가지나물 김자반 배추김치	맛살죽	잡곡밥 복어채국 훈제오리야채볶음 단호박고구마샐러드 세발나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 열갈이된장국 쭈꾸미당면볶음 감자햄볶음 시금치나물 배추김치	야채죽	잡곡밥 들깨미역국 코다리무찜 소시지파프리카볶음 도라지나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 매생이무국 함박야채조림 참치야채볶음 참나물무침 배추김치	버섯죽	잡곡밥 들깨시락국 오삼불고기 올방개묵무침 새송이버섯볶음 배추김치	맛살죽	잡곡밥 소고기무국 동그랑땡조림 세명치볶음 오이나물 배추김치	고구마죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965
		당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	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)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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:국내산/갈치:모로코/코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산물가공품:국내산,수입산 돈육:국내산/우육:호주산,미국산(사골국-잡배: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. 4월 3주 식단표

아침	분류	4/12(월)	연식	4/13(화)	연식	4/14(수)	연식	4/15(목)	연식	4/16(금)	연식	4/17(토)	연식	4/18(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 돈야채볶음 표고죽순볶음 청경채나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 들깨미역국 아귀살무침 고구마조림 근대나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육매추리알조림 연두부&양념장 배추나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 아욱국 우육양배추볶음 크래미야채볶음 얼갈이나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육불고기 세멸치볶음 취나물무침 배추김치	순두부죽	잡곡밥 콩가루배추국 닭살야채찜 맛살야채볶음 시금치나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 떡갈비조림 느타리버섯볶음 명란젓무침 배추김치	들깨죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부찌개 가자미무침 매추리알조림 치커리유자청무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 얼갈이된장국 수육/새우젓 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 계란부추국 짜장면 칠리새우볶음 단무지무침 배추김치	닭죽	잡곡밥 김치찌개 오리주물럭 스크럼블에그 부추겉절이 배추김치	녹두죽	잡곡밥 갈비탕 코다리무조림 도토리묵무침 브로콜리야채볶음 배추김치	고구마죽	잡곡밥 청국장찌개 돈버섯볶음 양배추찜/쌈장 열무나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 아욱된장국 우야채볶음 두부조림 무나물 배추김치	표고버섯죽
오후간식		찐고구마&두유		바나나&우유		찐 핫도그&매실주스		모듬과일&바나나우유		옥수수스프&모닝빵		찐 계란&사과주스		약과&당근주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 열무된장국 우피망볶음 참치야채볶음 썩갓나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 재첩국 닭살야채볶음 어묵볶음 가지나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 유부된장국 주꾸미당면볶음 새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치	들깨야채죽	잡곡밥 복어콩나물국 함박야채조림 새우살파프리카볶음 참나물무침 배추김치	단호박죽	잡곡밥 근대국 훈제오리볶음 마파두부 오이나물 배추김치	참치죽	잡곡밥 소고기무국 야채계란찜 햄피망볶음 도라지나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 어묵국 카레소스 전새우마늘종볶음 숙주나물 배추김치	옥수수죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,960
		당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	270
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	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:국내산/갈치:모로코/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)

2021. 4월 4주 식단표

아침	분류	4/19(월)	연식	4/20(화)	연식	4/21(수)	연식	4/22(목)	연식	4/23(금)	연식	4/24(토)	연식	4/25(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 닭살조림 크래미야채볶음 가지나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 열무된장국 돈야채볶음 양배추된장나물 우엉조림 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 우육죽순볶음 세멸치볶음 강된장찌 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 콩나물국 가자미무침 왕게란장조림 시래기된장지짐 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육파프리카볶음 표고버섯볶음 숙갓나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 들깨무국 너비아니조림 맛살야채볶음 강된장찌 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 닭굴소스볶음 단호박조림 가지나물 배추김치	백태죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 소고기미역국 돈갈비야채찌 잡채 얼갈이나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 표고계란국 닭볶음탕 단호박고구마샐러드 콩나물무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 해물칼국수 돈육두부조림 청포묵무침 무나물 배추김치	매생이죽	잡곡밥 김치찌개 우육숙주볶음 어묵볶음 시금치나물 배추김치	버섯죽	잡곡밥 추어탕 오리주물럭 야채계란찜 열무나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 아욱된장국 동태무침 메추리알조림 세발나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 복어채국 돈육불고기 느타리버섯볶음 양배추찜/쌈장 배추김치	참치죽
오후간식		마들렌&두유		찐감자&감귤주스		만주&우유		단호박죽		황도캔&복숭아주스		치즈케익&배음료		롤케익&사과주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 근대국 고등어조림 두부산적 청경채나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 재첩국 쭈꾸미당면볶음 연두부&양념장 참나물무침 배추김치	소고기죽	잡곡밥 된장찌개 너비아니구이 새우살브로콜리볶음 도라지나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 버섯된장국 훈제오리볶음 고구마조림 오이나물 배추김치	들깨야채죽	잡곡밥 순두부백탕 삼치무조림 감자햄볶음 취나물무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 유부장국 우육청경채볶음 실곤약야채무침 고사리나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 들깨시락국 오징어야채볶음 스크램블에그 숙주나물 배추김치	버섯죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,970	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)	275	당질 (g)	260	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)	35	지방 (g)	30	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:국내산/갈치:모로코/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산물가공품: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. 4월 5주 식단표

	분류	4/26(월)	연식	4/27(화)	연식	4/28(수)	연식	4/29(목)	연식	4/30(금)	연식	5/1(토)	연식	5/2(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부백탕 아귀살무침 계란장조림 청경채나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 닭살양배추볶음 참치야채볶음 연근조림 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 들깨버섯국 돈육매추리알조림 크래미야채볶음 강된장찌 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 함박야채볶음 표고야채볶음 취나물무침 배추김치	들깨죽	잡곡밥 아욱된장국 우육피망볶음 어묵볶음 가지나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육장조림 마늘종양파볶음 도라지나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 소고기무국 왕계란조림 느타리야채볶음 명란젓무침 배추김치	땅콩죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 우불고기야채볶음 세멸치파리조림 무나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 짜장소스 고추잡채 단무지무침 배추김치	닭죽	잡곡밥 잔치국수 해물야채전 도토리묵무침 얼갈이나물 배추김치	버섯죽	잡곡밥 복어콩나물국 돈육김치볶음 두부구이 오이나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 닭개장 코다리무조림 새송이버섯볶음 간장깻잎지 배추김치	야채죽	잡곡밥 들깨미역국 닭볶음탕 새우살파프리카볶음 부추겉절이 배추김치	고구마죽	잡곡밥 유부장국 돈야채불고기 맛살야채볶음 숙주나물 배추김치	참치죽
오후간식		시리얼&우유		마들렌&쌀음료		찐고구마&두유		단호박죽		찐계란&당근주스		약과&토마토주스		연양갱&두유	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 콩나물국 돈야채볶음 해물완자조림 참나물무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 소고기미역국 낙지야채볶음 두부산적 콩나물무침 배추김치	순두부죽	잡곡밥 배추된장국 우육죽순볶음 느타리버섯볶음 시금치나물 배추김치	참치죽	잡곡밥 팽이버섯장국 오리불고기 김가루무침 숙갓나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 표고계란국 등그랑땡조림 고구마조림 시래기된장지짐 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 된장찌개 가자미무침 감자햄볶음 청포묵무침 배추김치	소고기죽	잡곡밥 콩나물국 쭈꾸미당면볶음 연두부&양념장 우영조림 배추김치	계란죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960
		당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65
		지방 (g)	30	지방 (g)	45	지방 (g)	40	지방 (g)	45	지방 (g)	30	지방 (g)	40	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:국내산/갈치:모로코/코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산물가공품: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)