

2023. 1월 1주 식단표

분류	12/26(월)	연식	12/27(화)	연식	12/28(수)	연식	12/29(목)	연식	12/30(금)	연식	12/31(토)	연식	1/1(일)	연식	
	아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 훈제오리볶음 크라미야채볶음 애호박나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 들깨버섯국 돈야채불고기 어묵볶음 무나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 닭야채볶음 근대나물 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 복어콩나물국 돈육메추리알조림 우영조림 가지나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 훈제오리볶음 세멸치볶음 시래기된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 소고기미역국 아귀무조림 단호박찜 강된장찌 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 닭감자조림 맛살야채볶음 고사리나물 배추김치
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 홍합탕 우낙불고기 잡채 청경채나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 콩비지찌개 아귀찜 야채계란찜 간장깻잎지 배추김치	새우죽	잡곡밥 크림스프 로제파스타 돈까스 알배추나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 어묵국 닭갈비 부추야채전 콩나물무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 갈비탕 코다리무조림 청포묵무침 치커리유자청무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 김치찌개 우볼고기숙주볶음 마늘쫀어묵볶음 연근조림 배추김치	고구마죽	잡곡밥 만두국 돈갈비찜 새송이파프리카볶음 시금치나물 배추김치	순두부죽
오후간식	녹두죽		찐 핫도그&복숭아주스		딸기&딸기라떼		카스테라&사과주스		단호박죽		롤케익&배주스		마들렌&식혜		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 열갈이된장국 동태무찌 두부조림 속갓나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 재첩국 우육야채볶음 고사리나물 김자반 배추김치	고구마죽	잡곡밥 순두부백탕 낙지당면볶음 왕계란조림 시금치나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 된장찌개 우육청경채볶음 맛살야채볶음 봄동나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 유부팽이국 돈피망볶음 명란젓무침 도라지나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 모듬버섯탕 오리불고기 새우살야채볶음 오이나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 유부미소국 쭈꾸미야채볶음 연두부&양념장 숙주나물 배추김치	녹두죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	
	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	40	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. 1월 2주 식단표

아침	분류	1/2(월)	연식	1/3(화)	연식	1/4(수)	연식	1/5(목)	연식	1/6(금)	연식	1/7(토)	연식	1/8(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 근대된장국 돈육버섯볶음 크래미야채볶음 취나물무침 배추김치	흑임자죽	우육청경채볶음 새우살야채볶음 애호박나물 배추김치	백태죽	아귀살무침 돈메란조림 근대나물 배추김치	땅콩죽	오리불고기 청경채나물 강된장찌 배추김치	흑임자죽	우육파프리카볶음 어묵볶음 고사리나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 돈야채볶음 맛살야채볶음 우영조림 배추김치	들깨죽	잡곡밥 근대된장국 오리훈제볶음 표고죽순볶음 깻잎순나물 배추김치	백태죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 김치콩나물국 오리훈제볶음 고구마조림 봄동나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 냉이된장국 오징어야채볶음 계란찜 유채나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 짜장면 표고탕수육 무나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 사골곰탕 삼치조림 도토리묵무침 가지나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 아욱된장국 수육 실곤약야채무침 알배추나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 들깨미역국 닭볶음탕 세멸치볶음 숙주미나리나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 북어채국 우육청경채볶음 건새우마늘쫀볶음 연근조림 배추김치	계란죽
오후간식	녹두죽		황도통조림&복숭아주스		연두부&양념장		시리얼&우유		팥죽		찐 핫도그&배주스		롤케익&사과주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부백탕 코다리무조림 감자햄볶음 열무나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 무들깨국 닭야채조림 세멸치볶음 얼갈이나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 동태지리탕 우육숙주볶음 명란젓무침 오이나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 시금치된장국 돈감자조림 크래미야채볶음 김자반 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 소고기무국 낙지야채볶음 느타리버섯볶음 세발나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 된장찌개 가자미조림 왕계란찜 참나물무침 배추김치	소고기죽	잡곡밥 재첩국 돈피망볶음 단호박조림 속갓나물 배추김치	타락죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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/쫄꾸미: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. 1월 3주 식단표

아침	분류	1/9(월)	연식	1/10(화)	연식	1/11(수)	연식	1/12(목)	연식	1/13(금)	연식	1/14(토)	연식	1/15(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 모듬버섯탕 달야채볶음 크래미야채볶음 배추된장나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살조림 두부양념찜 느타리버섯볶음 배추김치	들깨죽	잡곡밥 북어콩나물국 오리훈제볶음 새우살야채볶음 취나물무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 소고기야채볶음 새송이파프리카볶음 강된장찜 배추김치	백태죽	잡곡밥 버섯된장국 돈순순볶음 연근조림 유채나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 오리불고기 세멸치볶음 시래기된장지짐 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 근대된장국 우육청경채볶음 맛살야채볶음 우영조림 배추김치	땅콩죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부찌개 갈치애호박조림 잡채 청경채나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 시금치된장국 카레소스 달콩조림 무나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 잔치국수 소고기버섯볶음 어묵야채볶음 양배추나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 추어탕 돈김치볶음 꽃맛살샐러드 맛김 배추김치	단호박죽	잡곡밥 어묵국 달갈비 부추야채전 시금치나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 유부팽이국 우볼고기숙주볶음 브로콜리새우살볶음 콩나물무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 김치찌개 임연수무찜 왕계란조림 애호박나물 배추김치	고구마죽
오후간식	카스테라&식혜		녹두죽		바나나&우유		옥수수스프&모닝빵		단호박죽		찐고구마&쌀음료		마들렌&배주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 열갈이된장국 우육야채볶음 도토리묵무침 감자채볶음 배추김치	고구마죽	잡곡밥 감자양파국 돈육매추리알조림 명란젓무침 봄동나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 된장찌개 낙지당면볶음 계란찜 숙주미리나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 두부계란국 닭고구마조림 참치야채볶음 오이나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 육개장 가자미무조림 감자햄볶음 세발나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 들깨미역국 쭈꾸미야채볶음 두부조림 가지나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 북어채국 돈감자조림 양송이관자볶음 고사리나물 배추김치	녹두죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	35	지방 (g)	35	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, 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. 1월 4주 식단표

아침	분류	1/16(월)	연식	1/17(화)	연식	1/18(수)	연식	1/19(목)	연식	1/20(금)	연식	1/21(토)	연식	1/22(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 모듬버섯탕 훈제오리볶음 어묵볶음 취나물무침 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 우육가지볶음 새우살애오박볶음 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 소고기무국 가자미찜 왕게란조림 열무나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 우피망볶음 단호박조림 깻잎순나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 복어채무국 달야채볶음 표고죽순볶음 무나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 돈야채볶음 맛살야채볶음 강된장찌 배추김치	순두부죽	잡곡밥 아욱된장국 달걀자조림 세멸치볶음 고사리나물 배추김치	흑임자죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 홍합미역국 돈갈비찜 잡채 참나물무침 배추김치	단호박죽	잡곡밥 콩비지찌개 아귀찜 단호박샐러드 연근조림 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 어묵우동 우육숙주볶음 새송이버섯볶음 세발나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 사골곰탕 삼치데리야끼조림 청포묵무침 가지나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 콩나물김치국 돈야채볶음 해파리냉채 유채나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 참치찌개 오리불고기 계란찜 숙주미나리나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 만두국 우육청경채볶음 쭈꾸미야채볶음 시금치나물 배추김치	고구마죽
오후간식	연두부&양념장		팥죽		옥수수스프&모닝빵		바나나&우유		모듬전, 단호박죽		치즈케익&사과주스		롤케익&토마토주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 동태무찜 탕평채 감자조림 배추김치	소고기죽	잡곡밥 무들깨국 달야채조림 크래미야채볶음 속갓나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 재첩국 오리야채볶음 명란젓무침 청경채나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 시금치된장국 돈메란조림 마늘쫀건새우볶음 김자반 배추김치	타락죽	잡곡밥 계란부추국 낙지당면볶음 연두부&양념장 애오박나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 유부팽이국 우민찌가지볶음 우엉조림 봄동나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 순두부백탕 가자미무조림 매추리알장조림 도라지나물 배추김치	새우죽
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)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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/수산물: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. 1월 5주 식단표

분류	1/23(월)		연식		1/24(화)		연식		1/25(수)		연식		1/26(목)		연식		1/27(금)		연식		1/28(토)		연식		1/29(일)		연식																
	주식	국	찬1	찬2	찬3	김치	주식	국	찬1	찬2	찬3	김치	주식	국	찬1	찬2	찬3	김치	주식	국	찬1	찬2	찬3	김치	주식	국	찬1	찬2	찬3	김치													
아침	잡곡밥	누룽지탕	돈육버섯볶음	크래미야채볶음	가지나물	배추김치	잡곡밥	무들깨국	우육파프리카볶음	새우살브로콜리볶음	우영조림	배추김치	잡곡밥	누룽지탕	돈육죽순볶음	맛살야채볶음	강된장찌	배추김치	잡곡밥	열갈이된장국	아귀살무침	왕계란조림	취나물무침	배추김치	잡곡밥	누룽지탕	된장찌개	돈야채볶음	연근조림	배추된장나물	배추김치	잡곡밥	누룽지탕	달단호박조림	세멸치볶음	강된장찌	배추김치	흑임자죽					
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차																														
점심	잡곡밥	소고기미역국	갈치무조림	새송이버섯볶음	애호박나물	배추김치	잡곡밥	아욱된장국	돈야채볶음	세멸치볶음	양배추나물	배추김치	잡곡밥	잔치국수	닭봉조림	도토리묵무침	열무나물	배추김치	잡곡밥	나가가사끼찌뽕국	자장소스	고추잡채	무나물	배추김치	잡곡밥	갈비탕	순두부찌개	오삼불고기	잡채	오이나물	배추김치	잡곡밥	들깨미역국	우육청경채볶음	어묵마늘쫄볶음	콩나물무침	배추김치	흑임자죽					
오후간식	황도통조림&복숭아주스		시리얼&우유		녹두죽		카스테라&쌀음료		단호박죽		찐계란&배주스		마들렌&사과주스																														
저녁	잡곡밥	복어채국	오리훈제볶음	청경채나물	김자반	배추김치	잡곡밥	감자양파국	오징어야채볶음	두부조림	열갈이나물	배추김치	잡곡밥	동태지리탕	우육갯손볶음	양송이관자볶음	세발나물	배추김치	잡곡밥	유부팽이국	닭야채볶음	청포묵무침	갯잎손나물	배추김치	잡곡밥	재첩국	우육숙주볶음	고구마조림	시금치나물	배추김치	잡곡밥	소고기콩나물국	가자미조림	계란찜	도라지나물	배추김치	잡곡밥	근대된장국	돈버섯볶음	명란젓무침	고사리나물	배추김치	녹두죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,965		열량 (Kcal)	1,960		열량 (Kcal)	1,975		열량 (Kcal)	1,965		열량 (Kcal)	1,965		열량 (Kcal)	1,960		열량 (Kcal)	1,965		열량 (Kcal)	1,955																				
	당질 (g)	265		당질 (g)	260		당질 (g)	270		당질 (g)	265		당질 (g)	265		당질 (g)	260		당질 (g)	265		당질 (g)	255																				
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	60		단백질 (g)	65		단백질 (g)	65		단백질 (g)	60		단백질 (g)	60		단백질 (g)	60		단백질 (g)	60																				
	지방 (g)	35		지방 (g)	30		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. 1월 6주 식단표

아침	분류	1/30(월)	연식	1/31(화)										
	주식	잡곡밥		잡곡밥										
	국	복어채국		무들깨국										
	찬1	우육파프리카볶음	들깨죽	오리훈제볶음	땅콩죽									
찬2	맛살야채볶음		새우살야채볶음											
찬3	열무나물		청경채나물											
김치	배추김치		배추김치											
오전간식	두유		생강약차											
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥										
	국	달걀숙		아욱된장국										
	찬1	쭈꾸미야채볶음	고구마죽	돈김치볶음	옥수수죽									
	찬2	청포묵무침		온두부찜										
찬3	봄동나물		깨잎순나물											
김치	배추김치		배추김치											
오후간식	연두부&양념장		팥죽											
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥										
	국	소고기국		동태무국										
	찬1	임연수조림	타락죽	우육버섯볶음	녹두죽									
	찬2	계란찜		감자조림										
찬3	시금치나물		세발나물											
김치	배추김치		배추김치											
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960										
	당질 (g)	265	당질 (g)	260										
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60										
	지방 (g)	35	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/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)