

2022. 5월 1주 식단표

	분류	4/25(월)	연식	4/26(화)	연식	4/27(수)	연식	4/28(목)	연식	4/29(금)	연식	4/30(토)	연식	5/1(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕	흑임자죽	들깨미역국	타락죽	누룽지탕	땅콩죽	복어채국	흑임자죽	콩가루배추국	백태죽	누룽지탕	순두부죽	버섯들깨탕	타락죽
	찬1	우육메추리알조림		돈육죽순볶음		아귀살무침		떡갈비야채조림		우육부추볶음		달걀김치찌		돈육장조림	
	찬2	참치야채볶음		크래미야채볶음		고구마조림		감자조림		단호박조림		표고버섯볶음		마늘종양파볶음	
찬3	취나물무침		애호박나물		강된장찌		속갓두부무침		근대나물		시래기된장지		도라지나물		
김치	배추김치			배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		생강약차		계피약차		대추약차		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	물만두국	고구마죽	갈비탕	닭죽	해물칼국수	울무죽	김치콩나물국	옥수수죽	건새우아욱국	고구마죽	육개장	단호박죽	들깨미역국	녹두죽
	찬1	닭볶음탕		고등어조림		돈육간장조림		오리불고기		카레소스		가자미양념조림		닭볶음탕	
	찬2	단호박샐러드		왕게란장조림		느타리버섯볶음		새송이버섯볶음		후라이드치킨		미트볼야채볶음		새우살파프리카볶음	
찬3	참나물무침		오이나물		열무나물		연근조림		무나물		치커리유자청무침		콩나물무침		
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치
오후간식		옥수수스프&모닝빵		팥죽		단호박죽		찐고구마&사과주스		녹두죽		팥죽		마들렌&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	순두부국	녹두죽	근대된장국	백태죽	유부장국	단호박죽	열갈이된장국	계란죽	콩나물국	소고기죽	오징어무국	참치죽	된장찌개	
	찬1	동태살조림		달걀굴소스볶음		낙지당면볶음		돈육갯잎불고기		코다리조림		마파두부		임연수조림	소고기죽
	찬2	실곤약야채무침		청포묵김치무침		우엉조림		맛살피망볶음		브로콜리야채볶음		계란찜		감자햄볶음	
찬3	갯잎순나물		시금치나물		비름나물		가지나물		김자반		숙주미나리나물		청포묵무침		
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치
영양분석	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	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)	45	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: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)

2022. 5월 2주 식단표

	분류	5/2(월)	연식	5/3(화)	연식	5/4(수)	연식	5/5(목)	연식	5/6(금)	연식	5/7(토)	연식	5/8(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 우육불고기 단호박조림 가지나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 순두부백탕 달걀조림 맛살야채볶음 고사리나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 왕게란조림 시래기된장지짐 배추김치	들깨죽	잡곡밥 배추콩가루국 우육피망볶음 표고죽순볶음 숙갓나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 떡갈비조림 크래미야채볶음 취나물무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 들깨무채국 달걀야채찜 감자조림 근대나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 돈버섯장조림 새우살야채볶음 강된장찜 배추김치	백태죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 청국장 동태무침 메추리알조림 오이나물 배추김치	달죽	잡곡밥 참치찌개 우육숙주볶음 세명치볶음 감자조림 배추김치	버섯죽	잡곡밥 크림스프 돈까스 로제스파게티 양상추샐러드 배추김치	새우죽	잡곡밥 소고기미역국 임연수조림 잡채 가지볶음 배추김치	계란죽	잡곡밥 달걀숙 해물완자전 도토리묵무침 양념깻잎지 배추김치	맛살죽	잡곡밥 알탕 돈육간장불고기 마늘종양파볶음 양배추찜 배추김치	녹두죽	잡곡밥 김치콩나물국 오리불고기 동태전 부추겉절이 배추김치	옥수수죽
오후간식		단호박죽		찐고구마&두유		바나나&우유		팥죽		모닝햄버거&단호박죽		찐계란&배추스		녹두죽	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 콩나물무국 너비아니조림 셀콘약야채무침 새송이버섯볶음 배추김치	녹두죽	잡곡밥 들깨미역국 낙지야채볶음 계란찜 연근조림 배추김치	울무죽	잡곡밥 시금치된장국 훈제오리볶음 두부산적 도라지나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 유부장국 돈장조림 참치야채볶음 청경채나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 재첩국 소고기청경채볶음 고구마조림 세발나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 물만두국 삼치조림 새송이버섯볶음 우엉조림 배추김치	달죽	잡곡밥 아욱된장국 오징어야채볶음 햄야채볶음 시금치나물 배추김치	표고버섯죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,970	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)	260	당질 (g)	255
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	61	단백질 (g)	60
		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	45	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	30	지방 (g)	40
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산/낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/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)

2022. 5월 3주 식단표

	분류	5/9(월)	연식	5/10(화)	연식	5/11(수)	연식	5/12(목)	연식	5/13(금)	연식	5/14(토)	연식	5/15(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	버섯들깨탕		콩가루배추국		누룽지탕		팽이버섯장국		누룽지탕		열무된장국		누룽지탕	
	찬1	달걀야채볶음	땅콩죽	돈메추리알조림	타락죽	너비아나야채조림	계란죽	달걀양배추볶음	백태죽	돈육피망볶음	들깨죽	우피망볶음	계란죽	아귀살조림	흑임자죽
	찬2	단호박조림		맛살야채볶음		느타리버섯볶음		해물완자조림		참치야채볶음		크레미야채볶음		표고죽순볶음	
	찬3	썩갠나물		감자채볶음		강된장찌		취나물무침		고사리나물		시금치나물		강된장찌	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	나가가래떡볶국		물만두국		잔치국수		갈비탕		추어탕		오징어무국		열갈이된장국	
	찬1	고추잡채	녹두죽	아귀찜	소고기죽	돈야채볶음	단호박죽	가자미조림	흑임자죽	우물고기야채볶음	닭죽	닭갈비	타락죽	돈야채볶음	단호박죽
	찬2	짜장소스		파리고추매장조림		도토리묵무침		부추야채전		꽃맛살샐러드		단호박샐러드		세명치조림	
	찬3	연근조림		가지나물		무나물		열무나물		애호박볶음		숙주나물		갯손나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		시리얼&우유		단호박죽		크림스프&모닝빵		연두부&양념장		황도&복숭아주스		찐순대&식혜		마들렌&두유	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	동태지리탕		소고기미역국		순두부백탕		들깨무채국		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	찬1	함박야채볶음	계란죽	훈제오리볶음	참치죽	동태살무찌	들깨죽	우육숙주볶음	땅콩죽	낙지당면볶음	순두부죽	코다리무찌	옥수수죽	오리불고기	소고기죽
	찬2	두부조림		고구마조림		소시지야채볶음		어묵볶음		계란찜		마파두부		새우살야채볶음	
	찬3	콩나물무침		김자반		시래기된장찌		새송이버섯볶음		도라지나물		청경채나물		우영조림	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	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)	65	단백질 (g)	60
		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/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)

2022. 5월 4주 식단표

	분류	5/16(월)	연식	5/17(화)	연식	5/18(수)	연식	5/19(목)	연식	5/20(금)	연식	5/21(토)	연식	5/22(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	콩나물무국		누룽지탕		모듬버섯국		누룽지탕		근대국		누룽지탕		유부장국	
	찬1	닭야채볶음	들깨죽	돈육배추리얼조림	땅콩죽	닭살야채찜	백태죽	함박야채조림	들깨죽	아귀살무찜	순두부죽	우육청경채볶음	흑임자죽	돈육버섯볶음	땅콩죽
	찬2	맛살야채볶음		무나물		크래미야채볶음		새우살브로콜리볶음		단호박조림		새송이버섯볶음		고구마조림	
	찬3	열무나물		강된장찜		배추된장나물		애호박나물		취나물볶음		우엉조림		시래기된장지짐	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	얼갈이된장국		김치찌개		아욱된장국		계란국		콩나물김치국		된장찌개		쇠고기무국	
	찬1	우육숙주볶음	울무죽	고등어무조림	소고기죽	보쌈	땅콩죽	짜장면	녹두죽	닭볶음탕	타락죽	오삼불고기	새우죽	닭갈비	계란죽
	찬2	해파리냉채		계란찜		실곤약야채무침		탕수육		어묵볶음		김치야채전		쭈꾸미야채볶음	
	찬3	느타리버섯볶음		오이나물		상추겉절이		무나물		청경채나물		시금치나물		가지나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		녹두죽		카스테라&사과주스		바나나&우유		찜계란&당근주스		단호박죽		찜고구마&배주스		롤케익&두유	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	소고기미역국		시금치된장국		무들깨국		복어채국		얼갈이된장국		들깨미역국		재첩국	
	찬1	오징어야채볶음	순두부죽	훈제오리볶음	참치죽	낙지당면볶음	타락죽	오리단호박조림	닭죽	돈피망볶음	버섯죽	오리불고기	소고기죽	동태무조림	옥수수죽
	찬2	감자햄볶음		명란젓무침		두부산적		참치야채볶음		감자채볶음		세명치볶음		스크램블에그	
	찬3	새발나물무침		비름나물		연근조림		도라지나물		김자반		숙갓나물		브로콜리야채볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,655	
	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	30	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	30	
원산지	쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산/낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/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)

2022. 5월 5주 식단표

	분류	5/23(월)	연식	5/24(화)	연식	5/25(수)	연식	5/26(목)	연식	5/27(금)	연식	5/28(토)	연식	5/29(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		표고계란국		누룽지탕		순두부백탕		누룽지탕		어묵국		누룽지탕	
	찬1	우육숙주볶음	백태죽	돈육야채볶음	들깨죽	아귀살무침	순두부죽	닭살장조림	타락죽	우민찌파프리카볶음	흑임자죽	돈육피망볶음	순두부죽	우육버섯볶음	백태죽
	찬2	마늘쫄볶음		맛살야채볶음		계란장조림		세멸치볶음		고구마조림		느타리버섯볶음		마늘쫄볶음	
	찬3	강된장찌		취나물볶음		고사리나물		양배추된장나물		시금치나물		우엉조림		강된장찌	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	팔찰밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	소고기미역국		아욱된장국		해물칼국수		물만두국		추어탕		육개장		연포탕	
	찬1	돈갈비찜	순두부죽	오리불고기	울무죽	돈배란장조림	소고기죽	고등어무침	닭죽	돈육김치볶음	단호박죽	갈치조림	울무죽	오리주물럭	계란죽
	찬2	잡채		연두부샐러드		도토리묵무침		감자조림		두부구이		실곤약야채무침		단호박샐러드	
	찬3	치커리유자청무침		숙주나물		열무나물		양상추샐러드		맛김		가지나물		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		단호박죽		크림스프&모닝빵		황도&복숭아주스		연두부&양념장		찐핫도그&사과주스		팔죽		마들렌&당근주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	시금치된장국		무들깨국		유부장국		열갈이된장국		소고기무국		들깨버섯국		근대장국	
	찬1	가자미찜	타락죽	우육피망볶음	고구마죽	훈제오리볶음	울무죽	돈육간장불고기	들깨죽	쭈꾸미당면볶음	녹두죽	떡갈비조림	참치죽	돈야채볶음	옥수수죽
	찬2	두부조림		명란젓무침		새송이버섯볶음		단호박조림		계란찜		새우살브로콜리볶음		표고죽순볶음	
	찬3	오이나물		연근조림		숙갓나물		비름나물		도라지나물		열갈이나물		무나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,970		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,960
	당질 (g)	265		당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	265
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
	지방 (g)	35		지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	30
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/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)

2022. 5월 6주 식단표

아침	분류	5/30(월)	연식	5/31(화)	연식										
	주식	잡곡밥		잡곡밥											
	국	복어채무국		콩가루배추국											
	찬1	함박조림	땅콩죽	돈야채볶음	들깨죽										
	찬2	두부찜		크래미야채볶음											
	찬3	깻잎순나물		느타리야채볶음											
	김치	배추김치		배추김치											
오전간식		생강약차		수제요플레											
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥											
	국	갈비탕		유부장국											
	찬1	코다리무조림	녹두죽	카레소스	순두부죽										
	찬2	미트볼피망볶음		닭봉조림											
	찬3	시금치나물		무나물											
	김치	배추김치		배추김치											
오후간식		시리얼&우유		단호박죽											
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥											
	국	들깨미역국		콩나물국											
	찬1	닭야채볶음	타락죽	쭈꾸미당면볶음	고구마죽										
	찬2	명란젓무침		연두부&양념장											
	찬3	숙주나물		우영조림											
	김치	배추김치		배추김치											
영양분석		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,970										
		당질 (g)	260	당질 (g)	265										
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65										
		지방 (g)	35	지방 (g)	40										
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/ 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)