

2021. 2월 1주 식단표

아침	분류	2/1(월)	연식	2/2(화)	연식	2/3(수)	연식	2/4(목)	연식	2/5(금)	연식	2/6(토)	연식	2/7(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 아욱국 닭살골소스볶음 연근조림 고사리나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 돈채피망볶음 새송이버섯볶음 쪽파김가루무침 배추김치	들깨죽	잡곡밥 열갈이된장국 메란장조림 세멸치볶음 도라지나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 우육속손볶음 고구마조림 썩갓나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 복어채국 돈버섯장조림 느타리버섯볶음 봄동나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 닭야채볶음 우엉조림 취나물무침 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 닭야채볶음 우엉조림 취나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨시락국 함박조림 어묵볶음 썩갓나물 배추김치
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 연포탕 돈육김치볶음 두부구이 유채나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 순두부찌개 코다리매운조림 잡채 숙주크래미무침 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 갈비탕 부추야채전 오이나물 오징어젓갈무침 배추김치	매생이죽	잡곡밥 오징어무국 닭봉조림 새우살야채볶음 세발나물무침 배추김치	참치죽	잡곡밥 육개장 삼치카레구이 도토리묵&양념장 시금치나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 근대국 우불고기 실근약야채무침 청경채나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 비지찌개 오리불고기 단호박조림 콩나물무침 배추김치	맛살죽
오후간식	감자샐러드모닝빵& 멸균우유		밀감		찐핫도그&매실주스		치즈케익&수정과		시리얼&우유		롤케익&당근주스		유과*감귤주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 소고기미역국 새우살파프리카볶음 스크럼블에그 참나물무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 근대된장국 혼제오리볶음 단호박고구마샐러드 가지나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 콩나물국 주꾸미당면볶음 연두부 미나리나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 열무된장국 고등어무조림 햄야채볶음 깨잎순나물 배추김치	들깨야채죽	잡곡밥 청국장 너비아니조림 참치김치볶음 고사리나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 알탕 돈육골소스볶음 건새우마늘종볶음 무나물 배추김치	표고버섯죽	잡곡밥 소고기무국 야채계란찜 애호박볶음 감자조림 배추김치	옥수수죽
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/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:중국산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:중국산/갈치:모로코/ 코다리,동태:러시아산/아귀:중국산/꽃게:중국산 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. 2월 2주 식단표

아침	분류	2/8(월)	연식	2/9(화)	연식	2/10(수)	연식	2/11(목)	연식	2/12(금)	연식	2/13(토)	연식	2/14(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 아귀살조림 연두부 연근조림 배추김치	들깨죽	잡곡밥 열무된장국 너비아니야채볶음 왕계란조림 봄동나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 된장찌개 돈육장조림 맛살피망볶음 깨알순나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 닭갈소스볶음 우엉조림 열무나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 유부장국 새우살야채볶음 고구마조림 고사리나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 함박야채조림 느타리버섯볶음 명란젓무침 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 아욱국 달걀채피망볶음 마늘쫄볶음 가지나물 배추김치	들깨죽
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 된장국 안동찜닭 세멸치볶음 오이나물 배추김치	감자죽	잡곡밥 홍합미역국 돈쭈불고기 해파리냉채 청경채나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 해물칼국수 두부양념조림 청포묵무침 무나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 소고기미역국 동태무조림 계란찜 유채나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 물만두국 돈감자찜 잡채 시금치나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 순두부백탕 가자미양념조림 베어컨브로콜리볶음 숙주나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 꽃게된장국 소고기야채볶음 도토리묵무침 취나물볶음 배추김치	참치죽
오후간식	찐고구마&멸균우유		밀감		명절음식		바나나&요플레		약과&수정과		오겔감자샐러드/멸균우유		마들렌&사과주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 매생이굴국 우육가지볶음 단호박조림 시래기된장지짐 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 콩나물국 코다리조림 표고죽순볶음 속갓나물 배추김치	야채죽	잡곡밥 복어채국 오리훈제볶음 감자채볶음 근대나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 시락국 카레소스 미니새송이볶음 부추나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 오징어무국 우채파프리카볶음 속갓두부무침 도라지나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 근대된장국 돈간장볶음 연근조림 미나리나물 배추김치	버섯죽	잡곡밥 김치찌개 삼치조림 스크램블에그 쪽파김가루무침 배추김치	닭죽
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/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산/낙지:베트남산/쭈꾸미:중국산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:중국산/갈치:모로코/코다리,동태:러시아산/아귀:중국산/꽃게:중국산 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. 2월 3주 식단표

분류	2/15(월)	연식	2/16(화)	연식	2/17(수)	연식	2/18(목)	연식	2/19(금)	연식	2/20(토)	연식	2/21(일)	연식	
아침	주식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	국	바지락콩나물국		누룽지탕	들깨시락국		누룽지탕		복어채국		누룽지탕		근대된장국		
	찬1	훈제오리볶음	땅콩죽	달야채볶음	들깨죽	가자미조림	순두부죽	우채피망볶음	땅콩죽	달걀감자조림	흑임자죽	함박야채볶음	타락죽	우육버섯볶음	백태죽
	찬2	우영조림		단호박조림		소시지야채볶음		양배추나물		새송이버섯볶음		고구마조림		배추된장지짐	
찬3	애호박나물		가지나물		시금치나물		강된장찜		열무나물		열갈이된장나물		도라지나물		
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	국	소고기미역국	표고버섯죽	유부팽이국	계란죽	청경채새우탕	고구마죽	아욱된장국	울무죽	육개장	순두부죽	계란국	감자죽	어묵국	녹두죽
	찬1	돈육갈비찜		우낙불고기		짜장소스		돈육야채볶음		코다리무조림		오삼불고기		달걀비	
	찬2	야채잡채		꽃맛샐러드		고추잡채		해물완자전		청포묵김가루무침		연두부&양념장		새우살브로콜리볶음	
찬3	청경채나물		간장깻잎지		단무지무침		콩나물무침		봄동나물		무나물		미역초무침		
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
오후간식	치즈케익&토마토주스(주:생신잔치)		바나나&매실주스		호두과자&사과주스		단호박죽		찐핫도그&오렌지주스		딸기롤&두유		카스테라&멸균우유		
저녁	주식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	국	배추된장국	울무죽	감자양파국	옥수수죽	소고기무국	야채죽	순두부백탕	닭죽	된장찌개	들깨죽	시금치국	땅콩죽	홍합미역국	단호박죽
	찬1	고등어무조림		돈육장조림		야채계란찜		오리단호박볶음		돈육야채볶음		차돌박이숙주볶음		두부조림	
	찬2	모듬버섯볶음		건새우마늘쫄볶음		크래미야채볶음		감자조림		세명치볶음		맛살피망볶음		돈민찌버섯볶음	
찬3	참나물무침		파래무침		숙갓나물		고사리나물		숙주나물		청경채나물		미나리나물		
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
영양분석	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	
	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	
원산지	쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:중국산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:중국산/갈치:모로코/ 코다리,동태:러시아산/아귀:중국산/꽃게:중국산 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. 2월 4주 식단표

분류	2/22(월)	연식	2/23(화)	연식	2/24(수)	연식	2/25(목)	연식	2/26(금)	연식	2/27(토)	연식	2/28(일)	연식	
	아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 <small>내비아니야채조림</small> 새송이버섯볶음 취나물무침 배추김치	순두부죽	잡곡밥 들깨무국 달야채볶음 배추나물 오징어젓갈무침 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육죽순볶음 크래미야채볶음 느타리버섯볶음 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 열무된장국 우채피망볶음 우엉조림 시금치나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 감자양파국 돈육야채볶음 표고버섯볶음 열갈이된장나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 누룽지탕 우장조림 가지양파볶음 고구마조림 배추김치	들깨죽	잡곡밥 어묵국 돈채피망볶음 단호박조림 강된장찜 배추김치
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 아욱된장국 돈육김치볶음 메알곤약조림 양배추찜 배추김치	야채죽	잡곡밥 홍합미역국 우물고기볶음 도토리묵무침 무나물 배추김치	참치죽	잡곡밥 잔치국수 해물야채전 두부양념조림 봄동겉절이 배추김치	버섯죽	잡곡밥 오징어무국 안동찜닭 어묵볶음 알배기배추쌈 배추김치	닭죽	잡곡밥 청국장 갈치무조림 미트볼야채볶음 동초나물무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 참치김치찌개 오리불고기 청포묵무침 청경채나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 소고기미역국 쭈꾸미당면볶음 연두부&양념장 숙주나물무침 배추김치	단호박죽
오후간식	쌀쿠키&이온음료		단호박죽(주:미니매점)		롤케익&오렌지주스		찐고구마&멸균우유		만주&수정과		고구마케익&토마토주스		연양갱&당근주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 콩나물국 고등어무조림 감자햄볶음 참나물무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 계란국 함박야채조림 <small>새우살파프리카볶음</small> 고사리나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 된장찌개 훈제오리볶음 참치김치볶음 부추나물 배추김치	배태죽	잡곡밥 순두부백탕 코다리조림 베이컨새송이버섯 콩나물무침 배추김치	들깨죽	잡곡밥 재첩국 계란야채찜 맛살피망볶음 물파래무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 버섯계란국 오징어야채볶음 두부산적 무나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 유부장국 닭살감자조림 세명치볶음 속갓나물 배추김치	땅콩죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,965	
	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	265	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	75	단백질 (g)	70	
	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	45	지방 (g)	30	지방 (g)	35	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:중국산/갈치:모로코/ 코다리,동태:러시아산/아귀:중국산/꽃게:중국산 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)