2022. 11월 1주 식단표

	분류	10/31(월)	연식	11/1(화)	연식	11/2(수)	연식	11/3(목)	연식	11/4(금)	연식	11/5(토)	연식	11/6(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		들깨버섯국		누룽지탕		아욱국		누룽지탕		북어채국		누룽지탕	
	찬1	오리훈제볶음	흑임자죽	동태무조림	순두부죽	우육죽순볶음	흑임자죽	돈피망볶음	땅콩죽	닭살조림	타락죽	우육파프리카볶음	순두부죽	돈감자조림	들깨죽
	찬2	고구마조림		왕계란찜		새우살브로콜리볶음		단호박조림		맛살야채볶음		새송이버섯볶음		우엉채볶음	
	찬3	깻순나물		마늘쫑볶음		고사리나물		도라지나물		강된장찜		취나물볶음		시래기된장지짐	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	나가사끼짬뽕국		어묵국		잔치국수		추어탕		육개장		우렁된장찌개		김치찌개	
	찬1	짜장소스	단호박죽	돈육김치볶음	고구마죽	오징어야채볶음	옥수수죽	닭봉조림	맛살죽	갈치애호박조림	계란죽	돈버섯야채볶음	닭죽	삼치무조림	소고기죽
	찬2	고추잡채		두부찜		팽이버섯전		청포묵무침		감자샐러드		세멸치볶음		야채계란찜	
	찬3	무나물		콩나물무침		봄동나물		가지나물		연근조림		숙주미나리나물		오이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		마들렌&쌀음료		녹두죽		연두부&양념장		바나나&우유		단호박죽		찐고구마&토마토주스		롤케익&식혜	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	근대된장국		시금치된장국		유부장국		순두부백탕		열무된장국		재첩국		오징어무국	
	찬1	쭈꾸미야채볶음	타락죽	닭살고구마조림	들깨죽	삼치조림	율무죽	소고기버섯볶음	단호박죽	돈야채볶음	옥수수죽	오리불고기	녹두죽	닭야채볶음	새우죽
	찬2	감자햄볶음		표고버섯볶음		느타리버섯볶음		관자야채볶음		어묵메추리알볶음		애호박나물		고구마조림	
	찬3	숙주나물		명란젓무침		비름나물		청경채나물		시금치나물		김자반		참나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	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)	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)

2022. 11월 2주 식단표

	분류	11/7(월)	연식	11/8(화)	연식	11/9(수)	연식	11/10(목)	연식	11/11(금)	연식	11/12(토)	연식	11/13(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	모듬버섯탕		누룽지탕		북어채국		누룽지탕		들깨무국		누룽지탕		근대된장국	
	찬1	우육청경채볶음	흑임자죽	돈야채조림	백태죽	닭야채볶음	들깨죽	우육피망볶음	땅콩죽	오리불고기	계란죽	아귀살조림	타락죽	닭감자조림	흑임자죽
	찬2	새우살야채볶음		감자채볶음		표고죽순볶음		느타리버섯볶음		크래미야채볶음		두부조림		세멸치볶음	
	찬3	고사리나물		오이나물		도라지나물		청경채나물		우엉조림		취나물볶음		마늘쫑볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	아욱국		순두부찌개		해물칼국수		물만두국		김치콩나물국		닭개장		소고기무국	
	찬1	닭볶음탕	율무죽	아구찜	소고기죽	육전	옥수수죽	오징어야채볶음	고구마죽	수육	단호박죽	우육숙주볶음	녹두죽	코다리조림	옥수수죽
	찬2	해파리냉채		왕계란조림		도토리묵무침		케이준샐러드		실곤약야채무침		쭈꾸미브로콜리볶음		잡채	
	찬3	청경채나물		치커리유자청무침		열무나물		가지나물		참나물무침		시금치나물		깻순나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		팥죽		치즈케익&배주스		황도통조림&복숭아주스		녹두죽		찐계란&당근주스		찐핫도그&사과주스		마들렌&식혜	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	들깨미역국		얼갈이된장국		된장찌개		감자양파국		소고기미역국		모듬버섯탕		유부팽이국	
	찬1	코다리조림	단호박죽	우육버섯불고기	새우죽	돈파프리카볶음	타락죽	닭단호박조림	율무죽	낙지당면볶음	새우죽	돈메란조림	고구마죽	우육가지볶음	백태죽
	찬2	새송이피망볶음		참치야채볶음		양송이팡자볶음		명란젓무침		연두부&양념장		새우살야채볶음		어묵볶음	
	찬3	쑥갓나물		콩나물무침		연근조림		봄동나물		숙주미나리나물		김자반		시래기된장지짐	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255
		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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)

2022. 11월 3주 식단표

	분류	11/14(월)	연식	11/15(화)	연식	11/16(수)	연식	11/17(목)	연식	11/18(금)	연식	11/19(토)	연식	11/20(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		얼갈이된장국		누룽지탕		모듬버섯탕		누룽지탕		들깨무국		누룽지탕	
	찬1	돈육죽순볶음	땅콩죽	우육청경채볶음	들깨죽	돈버섯볶음	백태죽	가자미조림	흑임자죽	우육파프리카볶음	들깨죽	닭살야채볶음	땅콩죽	아귀살무찜	백태죽
	찬2	맛살야채볶음		새우살야채볶음		우엉조림		우민찌가지볶음		취나물무침		청경채나물		메추리알조림	
	찬3	청경채나물		감자조림		강된장찜		표고죽순볶음		무나물		강된장찜		고사리나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	나가사끼짬뽕국		추어탕		잔치국수		크림스프		닭백숙		참치김치찌개		육개장	
	찬1	카레소스	고구마죽	오리훈제볶음	율무죽	동태전	옥수수죽	우육숙주볶음	단호박죽	삼치데리야끼조림	순두부죽	우불고기	율무죽	오리불고기	옥수수죽
	찬2	닭봉조림		양송이관자볶음		브로콜리베이컨볶음		맛살야채볶음		청포묵무침		어묵볶음		새송이새우살볶음	
	찬3	무나물		오이나물		열무나물		봄동나물		느타리버섯볶음		콩나물무침		연근조림	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		옥수수스프&모닝빵		연두부&양념장		단호박죽		시리얼&우유		에그타라트&쌀음료		찐고구마&사과주스		녹두죽	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	소고기미역국		순두부백탕		근대된장국		들깨미역국		유부미소국		계란부추국		근대된장국	
	찬1	삼치조림	녹두죽	낙지야채볶음	소고기죽	닭살피망볶음	율무죽	돈육야채볶음	타락죽	오징어야채볶음	단호박죽	돈피망볶음	닭죽	우민찌야채볶음	타락죽
	찬2	고구마조림		계란찜		세멸치볶음		두부조림		감자햄볶음		명란젓무침		단호박찜	
	찬3	콩나물무침		김자반		애호박나물		쑥갓나물		시래기된장지짐		고구마조림		숙주미나리나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	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)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255
		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	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)	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)

2022. 11월 4주 식단표

	분류	11/21(월)	연식	11/22(화)	연식	11/23(수)	연식	11/24(목)	연식	11/25(금)	연식	11/26(토)	연식	11/27(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	북어채국		누룽지탕		콩나물국		누룽지탕		유부장국		누룽지탕		감자양파국	
	찬1	돈야채볶음	흑임자죽	우육양배추볶음	들깨죽	닭살단호박조림	땅콩죽	돈야채볶음	타락죽	우육죽순볶음	순두부죽	아귀살무찜	백태죽	돈메란조림	땅콩죽
	찬2	양송이새우볶음		크래미야채볶음		표고죽순볶음		세멸치볶음		맛살야채볶음		왕계란조림		두부야채찜	
	찬3	봄동나물		근대나물		강된장찜		취나물무침		고사리나물		시래기된장지짐		청경채나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	팥찰밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	홍합미역국		사골곰탕		계란부추국		알탕		갈비탕		어묵국		김치찌개	
	찬1	LA갈비찜	고구마죽	돈버섯볶음	닭죽	짜장면	율무죽	훈제오리볶음	소고기죽	갈치무조림	고구마죽	오리불고기	새우죽	우낙불고기	타락죽
	찬2	잡채		오징어야채무침		칠리새우볶음		해파리냉채		부추야채전		쭈꾸미야채볶음		새송이베이컨볶음	
	찬3	참나물무침		숙주미나리나물		무나물		가지나물		열무나물		애호박나물		오이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		바나나&바나나라떼		팥죽		황도통조림&복숭아주스		롤케익&사과주스		단호박죽		찐계란&쌀음료		마들렌&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	소고기무국		모듬버섯탕		시금치된장국		순두부백탕		들깨미역국		근대된장국		북어채국	
	찬1	닭살조림	녹두죽	동태무조림	단호박죽	소고기버섯볶음	옥수수죽	대구감자찜	들깨죽	돈피망볶음	계란죽	소고기장조림	율무죽	닭야채볶음	녹두죽
	찬2	가지나물		두부조림		관자파프리카볶음		메추리알조림		명란젓무침		고구마조림		새우살브로콜리볶음	
	찬3	김자반		쑥갓나물		연근조림		비름나물		도라지볶음		콩나물무침		우엉조림	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	255
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60
		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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: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)

2022. 11월 5주 식단표

	분류	11/28(월)	연식	11/29(화)	연식	11/30(수)	연식								
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥									
	국	누룽지탕		시금치된장국		아욱국									
	찬1	우육버섯볶음	들깨죽	아귀무조림	흑임자죽	우육숙주볶음	백태죽								
	찬2	크래미야채볶음		감자채볶음		새송이새우볶음									
	찬3	봄동나물		근대나물		깻순나물									
	김치	배추김치		배추김치		배추김치									
오전간식		두유		생강약차		수제요플레									
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥									
	국	닭백숙		청경채새우탕		잔치국수									
	찬1	임연수조림	고구마죽	고추잡채	녹두죽	낙지야채볶음	옥수수죽								
	찬2	도토리묵무침		가지우민찌볶음		녹두전									
	찬3	간장깻잎지		무나물		열무나물									
	김치	배추김치		배추김치		배추김치									
오후간식		카스텔라&배주스		시리얼&우유		단호박죽									
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥									
	국	동태지리탕		순두부백탕		유부팽이국									
	찬1	돈육죽순볶음	율무죽	오리훈제볶음	타락죽	닭야채볶음	새우죽								
	찬2	단호박조림		느타리버섯볶음		두부조림									
	찬3	숙주미나리나물		김자반		시래기된장지짐									
	김치	배추김치		배추김치		배추김치									
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975								
		당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	275								
		단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60								
		지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	40								
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)