

# 2021. 1월 1주 식단표

|      |                                 |                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |                                                     |           |                                                  |           |                                                     |           |          |
|------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------|-----------|----------|
| 아침   | 분류                              |                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  | 1/1(금)                                              | 연식        | 1/2(토)                                           | 연식        | 1/3(일)                                              | 연식        |          |
|      | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 |                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>돈육간장불고기<br>견세우마늘종볶음<br>도라지나물<br>배추김치 | 타락죽       | 잡곡밥<br>어묵국<br>함박야채조림<br>우렁된장찌<br>깨알순나물<br>배추김치   | 땅콩죽       | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>돈육콩나물볶음<br>양송이버섯볶음<br>시래기된장찌<br>배추김치 | 들깨죽       |          |
| 오전간식 |                                 |                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |                                                     | 계피약차      |                                                  | 수제요플레     |                                                     | 모과약차      |          |
| 점심   | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 |                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  | 잡곡밥<br>만둣국<br>오리불고기<br>새송이버섯볶음<br>고사리나물<br>배추김치     | 고구마죽      | 잡곡밥<br>북어채무국<br>돈육김치볶음<br>연근조림<br>동초나물<br>배추김치   | 계란죽       | 잡곡밥<br>콩가루배추국<br>고등어무조림<br>단호박조림<br>청포묵김치무침<br>배추김치 | 쇠고기죽      |          |
|      | 오후간식                            |                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |                                                     |           | 한과 & 식혜                                          |           | 만주&당근주스                                             |           | 롤케익&멸균우유 |
| 저녁   | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 |                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  | 잡곡밥<br>들깨버섯국<br>코다리무조림<br>소시지브로콜리볶음<br>열무나물<br>배추김치 | 새우죽       | 잡곡밥<br>근대국<br>우육죽순볶음<br>감자채볶음<br>김가루쪽파나물<br>배추김치 | 참치죽       | 잡곡밥<br>쇠고기국<br>낙지당면볶음<br>스크램블에그<br>가지나물<br>배추김치     | 브로콜리죽     |          |
|      | 영양분석                            |                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |                                                     | 열량 (Kcal) | 1,950                                            | 열량 (Kcal) | 1,965                                               | 열량 (Kcal) | 1,970    |
|      |                                 |                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  | 당질 (g)                                              | 270       | 당질 (g)                                           | 265       | 당질 (g)                                              | 270       |          |
|      |                                 |                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  | 단백질 (g)                                             | 60        | 단백질 (g)                                          | 60        | 단백질 (g)                                             | 65        |          |
|      |                                 |                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  | 지방 (g)                                              | 35        | 지방 (g)                                           | 35        | 지방 (g)                                              | 45        |          |
| 원산지  |                                 | 쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/미꾸라지:중국산/ 오리:국내산/ 낙지:베트남산<br>돈육:국내산/우육:호주산/계육:국내산/갈치:모로코/고등어:국내산/ 코다리,동태:러시아산/콩:수입산/오징어:국내산 |  |  |  |  |  |  |  |                                                     |           |                                                  |           |                                                     |           |          |

위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 열량:1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

# 2021. 1월 2주 식단표

|      | 분류                                                                      | 1/4(월)   | 연식   | 1/5(화)    | 연식    | 1/6(수)    | 연식    | 1/7(목)    | 연식    | 1/8(금)    | 연식    | 1/9(토)    | 연식    | 1/10(일)   | 연식    |
|------|-------------------------------------------------------------------------|----------|------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| 아침   | 주식                                                                      | 잡곡밥      |      | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |
|      | 국                                                                       | 들깨시락국    | 백태죽  | 유부장국      | 순두부죽  | 누룽지탕      | 땅콩죽   | 어묵국       | 흑임자죽  | 누룽지탕      | 타락죽   | 두부된장국     | 계란야채죽 | 누룽지탕      | 들깨죽   |
|      | 찬1                                                                      | 돈육장조림    |      | 우육가지볶음    |       | 닭굴소스볶음    |       | 우육두부조림    |       | 돈육콩나물볶음   |       | 우육숙주볶음    |       | 돈육메추리알조림  |       |
|      | 찬2                                                                      | 고구마조림    |      | 도토리묵무침    |       | 고구마조림     |       | 맛살야채볶음    |       | 양송이볶음     |       | 표고버섯볶음    |       | 새우살야채볶음   |       |
| 점심   | 찬3                                                                      | 무나물      |      | 콩나물무침     |       | 청경채나물     |       | 가지나물      |       | 시래기된장지짐   |       | 오징어젓갈무무침  |       | 양배추된장나물   |       |
|      | 김치                                                                      | 배추김치     |      | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       |
|      | 국                                                                       | 알탕       | 들깨죽  | 들깨시락국     | 백태죽   | 사골곰탕      | 버섯죽   | 나가가씨짬뽕국   | 울무죽   | 시금치된장국    | 단호박죽  | 잡곡밥       | 소고기죽  | 소고기미역국    | 참치죽   |
|      | 찬1                                                                      | 안동찜닭     |      | 돈주불고기     |       | 매운코다리조림   |       | 짜장소스      |       | 우불고기      |       | 가자미양념조림   |       | 훈제오리볶음    |       |
| 오후간식 | 찬2                                                                      | 파리고추멸치볶음 |      | 해파리냉채     |       | 왕계란장조림    |       | 탕수육       |       | 매운감자조림    |       | 야채계란찜     |       | 전새우마늘종볶음  |       |
|      | 찬3                                                                      | 오이나물     |      | 참나물무침     |       | 무나물       |       | 단무지쪽파무침   |       | 상추겉절이     |       | 가지나물      |       | 무나물       |       |
|      | 김치                                                                      | 배추김치     |      | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       |
|      | 국                                                                       | 매생이얼갈이국  | 흑임자죽 | 육개장       | 고구마죽  | 청국장       | 울무죽   | 두부국       | 새우죽   | 쇠고기국      | 옥수수죽  | 재첩국       | 버섯죽   | 콩가루배추국    | 닭죽    |
| 저녁   | 찬1                                                                      | 삼치무조림    |      | 너비아니야채조림  |       | 돈육죽순볶음    |       | 오리훈제볶음    |       | 동태양념조림    |       | 닭감자조림     |       | 아귀살무조림    |       |
|      | 찬2                                                                      | 두부산적     |      | 스크램블에그    |       | 새송이버섯볶음   |       | 단호박조림     |       | 마파두부      |       | 우영채조림     |       | 느타리버섯볶음   |       |
|      | 찬3                                                                      | 쫄갓나물     |      | 갯잎순나물     |       | 고사리나물     |       | 미나리나물     |       | 근대나물      |       | 시금치나물     |       | 동초나물      |       |
|      | 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/미꾸라지:중국산/오리:국내산/낙지:베트남산/조기:시에라리온산       |          |      |           |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |       |
|      | 돈육:국내산(등갈비:프랑스산)/우육:호주산/계육:국내산/갈치:모로코/고등어:국내산/코다리,동태:러시아산/콩:수입산/오징어:국내산 |          |      |           |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |       |

\* 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다. (노인평균영양권장량 열량: 1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

# 2021. 1월 3주 식단표

|      | 분류        | 1/11(월)                                                                                                                                        | 연식    | 1/12(화)   | 연식    | 1/13(수)   | 연식    | 1/14(목)   | 연식    | 1/15(금)   | 연식    | 1/16(토)   | 연식    | 1/17(일)   | 연식    |
|------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| 아침   | 주식        | 잡곡밥                                                                                                                                            |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |
|      | 국         | 누룽지탕                                                                                                                                           |       | 건새우아욱국    |       | 쇠고기무국     |       | 누룽지탕      |       | 시락국       |       | 콩가루배추국    |       | 누룽지탕      |       |
|      | 찬1        | 우육죽순볶음                                                                                                                                         | 땅콩죽   | 동태살무조림    | 들깨죽   | 너비아니야채조림  | 순두부죽  | 우육죽순볶음    | 땅콩죽   | 돈육고구마조림   | 흑임자죽  | 우장조림      | 타락죽   | 돈육부추볶음    | 백태죽   |
|      | 찬2        | 세명치볶음                                                                                                                                          |       | 두부양념조림    |       | 왕게란장조림    |       | 어묵볶음      |       | 표고야채볶음    |       | 양송이버섯볶음   |       | 명란젓무침     |       |
|      | 찬3        | 숙주나물                                                                                                                                           |       | 깻잎순나물     |       | 참나물들깨무침   |       | 부추나물      |       | 콩나물무침     |       | 열무나물      |       | 시래기된장지짐   |       |
|      | 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       |       |
|      | 국         | 순두부백탕                                                                                                                                          |       | 청국장찌개     |       | 해물칼국수     |       | 만둣국       |       | 들깨무채국     |       | 바지락콩나물국   |       | 차돌박이된장찌개  |       |
|      | 찬1        | 갈치애호박조림                                                                                                                                        | 표고버섯죽 | 오리불고기     | 계란죽   | 돈장조림      | 고구마죽  | 아귀찜       | 울무죽   | 달걀비       | 홍합죽   | 돈낙볶음      | 녹두죽   | 삼치무조림     | 감자죽   |
|      | 찬2        | 미트볼브로콜리볶음                                                                                                                                      |       | 잡채        |       | 버섯볶음      |       | 감자샐러드     |       | 새우살굴소스볶음  |       | 감자채볶음     |       | 청포묵김치무침   |       |
|      | 찬3        | 유채나물                                                                                                                                           |       | 근대된장나물    |       | 숙주나물      |       | 물미역무침     |       | 취나물볶음     |       | 간장깻잎지     |       | 시금치나물     |       |
|      | 김치        | 배추김치                                                                                                                                           |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       |
| 오후간식 |           | 녹두죽                                                                                                                                            |       | 찜계란&매실주스  |       | 요플레       |       | 단호박죽      |       | 순대&사과주스   |       | 딸기        |       | 카스테라&멸균우유 |       |
| 저녁   | 주식        | 잡곡밥                                                                                                                                            |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |
|      | 국         | 북어채무국                                                                                                                                          |       | 닭개장       |       | 들깨토란국     |       | 재첩국       |       | 소고기미역국    |       | 돈육김치국     |       | 어묵국       |       |
|      | 찬1        | 돈육팽이버섯볶음                                                                                                                                       | 울무죽   | 주꾸미당면볶음   | 옥수수죽  | 고등어무조림    | 야채죽   | 햄박조림      | 닭죽    | 오징어야채볶음   | 들깨죽   | 가자미살무조림   | 땅콩죽   | 닭감자조림     | 새우죽   |
|      | 찬2        | 고구마조림                                                                                                                                          |       | 연근조림      |       | 햄야채볶음     |       | 우렁강된장찜    |       | 도토리묵야채무침  |       | 새우살브로콜리볶음 |       | 실곤약야채무침   |       |
|      | 찬3        | 가지나물                                                                                                                                           |       | 잔파김가루무침   |       | 무나물       |       | 취나물볶음     |       | 오이나물      |       | 고사리나물     |       | 애호박나물     |       |
|      | 김치        | 배추김치                                                                                                                                           |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       |
| 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/미꾸라지:중국산/ 오리:국내산/ 낙지:베트남산/꽃게:중국산<br>돈육:국내산/우육:호주산(사골국-잡뼈:국내산)/계육:국내산/갈치:모로코/고등어:국내산/ 코다리,동태:러시아산/콩:수입산/오징어:국내산 |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |       |           |       |

위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 열량:1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

# 2021. 1월 4주 식단표

|      | 분류                                                                                                                                 | 1/18(월)         | 연식        | 1/19(화)   | 연식        | 1/20(수) | 연식        | 1/21(목)  | 연식        | 1/22(금)    | 연식        | 1/23(토)   | 연식        | 1/24(일)  | 연식   |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|---------|-----------|----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|------|
| 아침   | 주식                                                                                                                                 | 잡곡밥             |           | 잡곡밥       |           | 잡곡밥     |           | 잡곡밥      |           | 잡곡밥        |           | 잡곡밥       |           | 잡곡밥      |      |
|      | 국                                                                                                                                  | 들깨무채국           |           | 아욱국       |           | 들깨무채국   |           | 누룽지탕     |           | 복어채국       |           | 소고기무국     |           | 누룽지탕     |      |
|      | 찬1                                                                                                                                 | 훈제오리볶음          | 순두부죽      | 달걀굴소스볶음   | 땅콩죽       | 떡갈비야채조림 | 흑임자죽      | 우육파프리카볶음 | 타락죽       | 돈육청경채볶음    | 계란죽       | 아귀살무조림    | 들깨죽       | 달걀김치조림   | 순두부죽 |
|      | 찬2                                                                                                                                 | 단호박조림           |           | 감자조림      |           | 강된장찜    |           | 도토리묵야채무침 |           | 어묵볶음       |           | 고구마조림     |           | 세멸치볶음    |      |
| 찬3   | 썩갓두부무침                                                                                                                             |                 | 오이나물      |           | 가지나물      |         | 애호박나물     |          | 미나리나물     |            | 시래기된장지짐   |           | 애호박나물     |          |      |
| 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      |      |
|      | 국                                                                                                                                  | 홍합미역국           |           | 꽃게된장찌개    |           | 표고계란국   |           | 추어탕      |           | 청국장        |           | 어묵국       |           | 건새우아욱국   |      |
|      | 찬1                                                                                                                                 | 갈비찜             | 야채죽       | 고등어김치찜    | 옥수수죽      | 돈까스     | 새우죽       | 제육볶음     | 닭죽        | 삼치데리야끼소스구이 | 백태죽       | 우물숙주볶음    | 울무죽       | 가자미무조림   | 단호박죽 |
|      | 찬2                                                                                                                                 | 잡채              |           | 소시지파프리카볶음 |           | 로제스파케티  |           | 새송이들깨볶음  |           | 단호박샐러드     |           | 실곤약야채무침   |           | 마파두부     |      |
| 찬3   | 콩나물무침                                                                                                                              |                 | 참나물들깨무침   |           | 야채샐러드     |         | 물파래무무침    |          | 도라지나물     |            | 고사리나물     |           | 잔파김가루무침   |          |      |
| 김치   | 배추김치                                                                                                                               |                 |           | 배추김치      |           | 배추김치    |           | 배추김치     |           | 배추김치       |           | 배추김치      |           | 배추김치     |      |
| 오후간식 |                                                                                                                                    | 마들렌&대추차(주:생선잔치) |           | 영양달죽      |           | 밀감      |           | 에그타르트&두유 |           | 한과 &식혜     |           | 롤케익&오렌지주스 |           | 연양갱&당근주스 |      |
| 저녁   | 주식                                                                                                                                 | 잡곡밥             |           | 잡곡밥       |           | 잡곡밥     |           | 잡곡밥      |           | 잡곡밥        |           | 잡곡밥       |           | 잡곡밥      |      |
|      | 국                                                                                                                                  | 알탕              |           | 매생이열갈이국   |           | 순두부백탕   |           | 만둣국      |           | 오징어배추국     |           | 재첩국       |           | 들깨토란국    |      |
|      | 찬1                                                                                                                                 | 돈육가지볶음          | 녹두죽       | 우물고기      | 참치죽       | 동태살무조림  | 백태죽       | 낙지당면볶음   | 들깨죽       | 함박조림       | 옥수수죽      | 카레소스      | 녹두죽       | 두부산적     | 홍합죽  |
|      | 찬2                                                                                                                                 | 메란장조림           |           | 느타리버섯볶음   |           | 스크램블에그  |           | 연근조림     |           | 표고죽순볶음     |           | 맛살브로컬리볶음  |           | 돈채마늘종볶음  |      |
| 찬3   | 오징어젓갈무침                                                                                                                            |                 | 열무나물      |           | 부추나물      |         | 숙주나물      |          | 깨잎순나물     |            | 무나물       |           | 동초나물      |          |      |
| 김치   | 배추김치                                                                                                                               |                 |           | 배추김치      |           | 배추김치    |           | 배추김치     |           | 배추김치       |           | 배추김치      |           | 배추김치     |      |
| 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/미꾸라지:중국산/ 오리:국내산/ 낙지:베트남산/꽃게:중국산<br>돈육:국내산/우육:호주산/계육:국내산/갈치:모로코/고등어:국내산/ 코다리,동태:러시아산/콩:수입산/오징어:국내산 |                 |           |           |           |         |           |          |           |            |           |           |           |          |      |

위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 열량:1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

# 2021. 1월 5주 식단표

| 아침   | 분류                              | 1/25(월)                                                                                                                                           | 연식    | 1/26(화)                                               | 연식    | 1/27(수)                                             | 연식    | 1/28(목)                                         | 연식    | 1/29(금)                                            | 연식    | 1/30(토)                                             | 연식    | 1/31(일)                                              | 연식    |
|------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------|-------|
|      | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 | 잡곡밥<br>북어채무국<br>우육두부조림<br>가지양파볶음<br>근대된장나물<br>배추김치                                                                                                | 땅콩죽   | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>돈육죽순볶음<br>크래미야채볶음<br>오이나물<br>배추김치      | 백태죽   | 잡곡밥<br>들깨무채국<br>달걀감자조림<br>세멸치볶음<br>썩갓두부무침<br>배추김치   | 계란죽   | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>너비아니조림<br>단호박조림<br>명란젓무침<br>배추김치 | 쇠고기죽  | 잡곡밥<br>바지락콩나물국<br>우장조림<br>청포묵김가루무침<br>열무나물<br>배추김치 | 들깨죽   | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>함박조림조림<br>고구마조림<br>도라지나물<br>배추김치     | 순두부죽  | 잡곡밥<br>어묵국<br>돈육부추볶음<br>연두부*양념장<br>취나물볶음<br>배추김치     | 땅콩죽   |
| 오전간식 |                                 | 생강약차                                                                                                                                              |       | 수제요플레                                                 |       | 대추약차                                                |       | 홍화씨약차                                           |       | 계피약차                                               |       | 수제요플레                                               |       | 모과약차                                                 |       |
| 점심   | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 | 잡곡밥<br>재첩국<br>닭봉조림<br>칠리새우<br>도토리묵야채무침<br>배추김치                                                                                                    | 흑태죽   | 잡곡밥<br>건새우아욱국<br>동태콩나물찜<br>돈채느타리버섯볶음<br>간장깻잎지<br>배추김치 | 타락죽   | 잡곡밥<br>잔치국수<br>두부양념조림<br>어묵야채볶음<br>봄동겉절이<br>배추김치    | 새우죽   | 팔찰밥<br>오징어무국<br>우불고기<br>건새우마늘종볶음<br>무나물<br>배추김치 | 옥수수죽  | 잡곡밥<br>들깨시락국<br>갈치무조림<br>케이준샐러드<br>새우살호박볶음<br>배추김치 | 고구마죽  | 잡곡밥<br>참치김치찌개<br>돈육버섯볶음<br>날치알계란찜<br>가지양파볶음<br>배추김치 | 녹두죽   | 잡곡밥<br>유부된장국<br>오리불고기<br>양배추쌈<br>깻잎순나물<br>배추김치       | 참치죽   |
| 오후간식 |                                 | 쌀쿠키&이온음료                                                                                                                                          |       | 찐감자&멸균우유                                              |       | 만주&수정과                                              |       | 딸기롤케익&두유                                        |       | 고구마케익&토마토주스                                        |       | 호두과자&야채주스                                           |       | 약과&요쿠르트                                              |       |
| 저녁   | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 | 잡곡밥<br>시락국<br>삼치무조림<br>미트볼야채조림<br>호박나물<br>배추김치                                                                                                    | 들깨죽   | 잡곡밥<br>표고계란국<br>우육매란장조림<br>감자채볶음<br>참나물무침<br>배추김치     | 단호박죽  | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>코다리무조림<br>돈육팽이버섯볶음<br>시금치나물<br>배추김치 | 닭죽    | 잡곡밥<br>청국장<br>훈제오리볶음<br>참치김치볶음<br>고사리나물<br>배추김치 | 홍합죽   | 잡곡밥<br>홍합미역국<br>돈육야채볶음<br>새송이버섯볶음<br>미나리나물<br>배추김치 | 울무죽   | 잡곡밥<br>들깨토란국<br>두부산적<br>닭야채볶음<br>콩나물무침<br>배추김치      | 표고죽   | 잡곡밥<br>소고기무국<br>아귀살무조림<br>실곤약야채무침<br>시래기된장지짐<br>배추김치 | 단호박죽  |
| 영양분석 |                                 | 열량 (Kcal)                                                                                                                                         | 1,960 | 열량 (Kcal)                                             | 1,970 | 열량 (Kcal)                                           | 1,955 | 열량 (Kcal)                                       | 1,945 | 열량 (Kcal)                                          | 1,955 | 열량 (Kcal)                                           | 1,955 | 열량 (Kcal)                                            | 1,960 |
|      |                                 | 당질 (g)                                                                                                                                            | 275   | 당질 (g)                                                | 265   | 당질 (g)                                              | 260   | 당질 (g)                                          | 265   | 당질 (g)                                             | 260   | 당질 (g)                                              | 260   | 당질 (g)                                               | 275   |
|      |                                 | 단백질 (g)                                                                                                                                           | 60    | 단백질 (g)                                               | 65    | 단백질 (g)                                             | 65    | 단백질 (g)                                         | 60    | 단백질 (g)                                            | 65    | 단백질 (g)                                             | 65    | 단백질 (g)                                              | 60    |
|      |                                 | 지방 (g)                                                                                                                                            | 35    | 지방 (g)                                                | 40    | 지방 (g)                                              | 30    | 지방 (g)                                          | 30    | 지방 (g)                                             | 30    | 지방 (g)                                              | 30    | 지방 (g)                                               | 35    |
| 원산지  |                                 | 쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/미꾸라지:중국산/ 오리:국내산/ 낙지:베트남산/조기:시에라리온산<br>돈육:국내산/우육:호주산(사골국-잡뼈:국내산)/계육:국내산/갈치:모로코/고등어:국내산/ 코다리,동태:러시아산/콩:수입산/오징어:국내산 |       |                                                       |       |                                                     |       |                                                 |       |                                                    |       |                                                     |       |                                                      |       |

\* 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 열량:1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)