

2023. 10월 1주 식단표

아침	분류	9/25(월)	연식	9/26(화)	연식	9/27(수)	연식	9/28(목)	연식	9/29(금)	연식	9/30(토)	연식	10/1(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 달야채볶음 세멸치볶음 열무나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 근대된장국 오리훈제볶음 표고죽순볶음 청경채나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 우육피망볶음 새우살야채볶음 강된장찌 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 시금치된장국 가자미조림 감자햄볶음 열갈이나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 오리불고기 크래미야채볶음 고사리나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 콩나물무국 돈피망볶음 맛살야채볶음 애오박나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 오리훈제볶음 브로콜리새우살볶음 강된장찌 배추김치	백태죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 청국장 돈김치볶음 어묵볶음 맛김 배추김치	순두부죽	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 짜장면 탕수육 무나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 순두부찌개 아귀찜 탕평채 감자조림 배추김치	녹두죽	잡곡밥 알탕 달볶음탕 메추리알조림 콩나물무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 토란탕 돈갈비찜 잡채 시금치나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 된장찌개 소고기버섯볶음 오징어야채볶음 가지나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 유부미소국 돈야채볶음 세멸치조림 오이나물 배추김치	울무죽
오후간식	녹두죽		옥수수스프&모닝빵		모듬전,식혜&단호박죽		바나나&우유		카스텔라&사과주스		찐 핫도그&배주스		마들렌&식혜		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 재첩국 우육청경채볶음 고구마조림 갯잎순나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 맑은콩나물국 달갈비 명란젓무침 속갯나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 들깨무국 돈죽순볶음 단호박조림 숙주나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 유부장국 우육숙주볶음 새송이버섯볶음 김자반 배추김치	타락죽	잡곡밥 감자양파국 동태무찜 계란찜 도라지나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 들깨미역국 달고구마조림 참치양파볶음 우엉조림 배추김치	순두부죽	잡곡밥 소고기무국 쭈꾸미야채볶음 두부조림 마늘종양파볶음 배추김치	흑임자죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	
	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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. 10월 2주 식단표

아침	분류	10/2(월)	연식	10/3(화)	연식	10/4(수)	연식	10/5(목)	연식	10/6(금)	연식	10/7(토)	연식	10/8(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 가지미무침 메추리알조림 청경채나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 복어채국 우야채볶음 맛살볶음 감자조림 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 크림스프 돈데란조림 세멸치볶음 표고버섯볶음 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 닭야채볶음 크래미야채볶음 강된장찜 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 무들깨국 돈피망볶음 두부조림 얼갈이나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 돈죽순볶음 어묵볶음 강된장찜 배추김치	백태죽	잡곡밥 감자양파국 아귀살무침 왕게란조림 애호박나물 배추김치	들깨죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 어묵국 우육버섯볶음 참치김치볶음 김자반 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 두부애호박국 코다리찜 소시지야채볶음 연근조림 배추김치	울무죽	잡곡밥 잔치국수 오리불고기 도토리묵무침 마늘종건새우볶음 배추김치	고구마죽	잡곡밥 아욱된장국 돈김치볶음 잡채 콩나물무침 배추김치	단호박죽	잡곡밥 추어탕 우육청경채볶음 꽃맛살샐러드 오이나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 알탕 닭갈비 세멸치조림 새송이파프리카볶음 배추김치	단호박죽	잡곡밥 순두부찌개 돈야채불고기 쭈꾸미야채볶음 숙주나물 배추김치	타락죽
오후간식	황도통조림&복숭아주스		시리얼&우유		단호박죽		치즈케익&당근주스		팥죽		찐고구마&배주스		롤케익&사과주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 재첩국 돈피망볶음 고구마조림 무나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 들깨미역국 오리훈제볶음 명란젓무침 가지나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 소고기무국 낙지당면볶음 두부조림 썩갓나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 모듬버섯탕 우육죽순볶음 새우살야채볶음 우영조림 배추김치	타락죽	잡곡밥 들깨미역국 임연수무침 계란찜 깨잎순나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 근대된장국 우육숙주볶음 단호박조림 얼무나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 배추된장국 닭양배추볶음 새우살브로콜리볶음 고사리나물 배추김치	녹두죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	255	당질 (g)	255	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	
	지방 (g)	35	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. 10월 3주 식단표

아침	분류	10/9(월)	연식	10/10(화)	연식	10/11(수)	연식	10/12(목)	연식	10/13(금)	연식	10/14(토)	연식	10/15(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 우육팽이버음 맛살야채볶음 열무나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 열갈이된장국 달야채볶음 크래미야채볶음 강된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 돈야채볶음 새우살버섯볶음 우영조림 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 들깨미역국 가자미무침 두부조림 청경채나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 돈버섯볶음 어묵볶음 강된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 소고기무국 아귀살무침 단호박조림 열갈이나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 돈깨잎볶음 세멸치조림 고사리나물 배추김치	땅콩죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 복어채국 오리훈제볶음 어묵볶음 가지나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 육개장 삼치조림 왕계란조림 깨잎순나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 해물칼국수 달야채볶음 청포묵무침 오이나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 근대된장국 수육 실근약야채무침 상추겉절이 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 김치콩나물국 카레소스 닭봉조림 무나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 근대된장국 돈육야채볶음 감자샐러드 숙주나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 어묵국 달볶음탕 두부조림 참나물무침 배추김치	고구마죽
오후간식	바나나&우유		녹두죽		찐계란&당근주스		단호박죽		옥수수스프&모닝빵		찐 핫도그&사과주스		마들렌&배주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 유부장국 코다리조림 동그랑땡조림 근대나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 모듬버섯탕 우육죽순볶음 명란젓무침 속갓나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 계란국 오징어야채볶음 고구마조림 콩나물무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 재첩국 우육피망볶음 참치양파볶음 김자반 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 버섯된장국 낙지당면볶음 계란찜 마늘종양파볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 복어채국 오리훈제볶음 양송이판자볶음 시금치나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 된장찌개 우육죽순볶음 맛살야채조림 표고버섯볶음 배추김치	녹두죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,960	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)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	
	지방 (g)	35	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. 10월 4주 식단표

아침	분류	10/16(월)	연식	10/17(화)	연식	10/18(수)	연식	10/19(목)	연식	10/20(금)	연식	10/21(토)	연식	10/22(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 근대된장국 오리불고기 크래미야채볶음 깨끗손나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 우육피망볶음 새우살야채볶음 우영조림 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 얼갈이된장국 오리불고기 팽이맛살볶음 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 돈죽순볶음 두부조림 청경채나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 크림스프 우육야채볶음 단호박조림 브로콜리파프리카볶음 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 오리불고기 크래미볶음 강된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 모듬버섯탕 아귀살조림 왕게란조림 얼갈이나물 배추김치	땅콩죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 소고기미역국 돈갈비찜 잡채 무나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 사골곰탕 갈치조림 계란찜 콩나물무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 잔치국수 우육버섯볶음 모듬묵무침 열무나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 추어탕 닭갈비 꽃맛살샐러드 마늘종양파볶음 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 닭개장 가지미조림 부추야채전 치커리유자청무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 순두부찌개 우육청경채볶음 연근조림 깨끗손나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 된장찌개 돈낙불고기 세멸치조림 청경채나물 배추김치	옥수수죽
오후간식	치즈케익&사과주스		팥죽		황도통조림&복숭아주스		카스테라&우유		연두부&양념장		단호박죽		롤케익&토마토주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부백탕 임연수조림 메추리알조림 느타리버섯볶음 배추김치	울무죽	잡곡밥 복어콩나물국 돈감자조림 명란젓무침 속갓나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 계란부추국 쭈꾸미야채볶음 연두부&양념장 애호박나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 소고기무국 삼치무찌 고구마조림 새송이버섯볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 들깨미역국 돈피망볶음 가지나물 김자반 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 아욱된장국 오징어야채볶음 감자햄볶음 숙주미나리나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 복어채국 닭야채조림 새우살야채볶음 고사리나물 배추김치	고구마죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	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)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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. 10월 5주 식단표

아침	분류	10/23(월)	연식	10/24(화)	연식	10/25(수)	연식	10/26(목)	연식	10/27(금)	연식	10/28(토)	연식	10/29(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 돈야채볶음 팽이맛살볶음 열무나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 감자양파국 오리훈제볶음 크래미야채볶음 표고버섯볶음 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 우육버섯볶음 새우살야채볶음 강된장찌 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 시금치된장국 돈죽순볶음 단호박조림 청경채나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 오리불고기 두부조림 고사리나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 복어채국 우피망볶음 맛살야채볶음 시래기된장지짐 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 메추리알조림 강된장찌 배추김치	흑임자죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 김치콩나물국 닭볶음탕 단호박샐러드 가지나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 청국장 돈김치볶음 어묵볶음 맛김 배추김치	단호박죽	잡곡밥 계란부추국 짜장면 표고탕수육 무나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 어묵국 닭야채볶음 야채고로케 오이나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 갈비탕 코다리조림 계란찜 시금치나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 된장찌개 돈청경채볶음 오징어야채볶음 느타리버섯볶음 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 알탕 우육버섯볶음 도토리묵무침 숙주나물 배추김치	단호박죽
오후간식	녹두죽		옥수수스프&모닝빵		바나나&우유		카스텔라&사과주스		단호박죽		찐고구마&배주스		마들렌&토마토주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 재첩국 우육청경채볶음 고구마조림 속갓나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 들깨무국 닭갈비 명란젓무침 깨잎순나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 유부장국 가자미무침 동그랑땡조림 애호박나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 콩나물무국 우육숙주볶음 새송이버섯볶음 김자반 배추김치	단호박죽	잡곡밥 근대된장국 돈감자조림 세명치조림 콩나물무침 배추김치	순두부죽	잡곡밥 들깨미역국 닭고구마조림 참치양파볶음 우엉조림 배추김치	타락죽	잡곡밥 순두부찌개 오리훈제볶음 어묵조림 마늘종양파볶음 배추김치	녹두죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	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)	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. 10월 6주 식단표

아침	분류	10/30(월)	연식	10/31(화)	연식												
	주식	잡곡밥		잡곡밥													
	국찬1	유부장국	들깨죽	누룽지탕	백태죽												
	찬2	우육파프리카볶음		닭감자조림		새우살브로콜리볶음											
찬3	크래미야채볶음	표고버섯볶음															
김치	열무나물 배추김치	배추김치															
오전간식		두유		생강약차													
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥													
	국찬1	콩비지찌개	고구마죽	나가사끼짬뽕국	녹두죽												
	찬2	동태찜		고추잡채		마파두부											
	찬3	부추야채전		치커리유자청무침													
김치	새송이버섯볶음 배추김치	배추김치															
오후간식		연두부&양념장		팥죽													
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥													
	국찬1	열갈이된장국	타락죽	소고기무국	옥수수죽												
	찬2	돈육순볶음		동태찜		왕계란조림											
	찬3	명란젓무침		애호박나물													
김치	청경채나물 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)