

2020. 10월 1주 식단표

아침	분류	9/28(월)	연식	9/29(화)	연식	9/30(수)	연식	10/1(목)	연식	10/2(금)	연식	10/3(토)	연식	10/4(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 우육볶음 강된장찌 도라지나물 배추김치	순두부죽	아귀살무조림 햄야채볶음 숙주나물 배추김치	망콩죽	돈육죽순불고기 새송이버섯 갯잎순나물 배추김치	계란죽	우물고기 두부조림 고사리나물 배추김치	순두부죽	닭단호박조림 우엉채조림 표고버섯볶음 배추김치	망콩죽	코다리엇장조림 강된장찌 느타리버섯볶음 배추김치	흑임자죽	낙지당면볶음 메란장조림 간장갯잎 배추김치	타락죽
오전간식	생강차		수제요플레		대추차		홍화씨약차		계피차		수제요플레		모과차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 닭개장 갈치애호박조림 단호박샐러드 속갓두부무침 배추김치	들깨죽	잡곡밥 건새우아욱국 제육볶음 세멜치통마늘볶음 새우살브로컬리볶음 배추김치	홍합죽	잡곡밥 들깨토란국 닭야채조림 새우살호박볶음 오징어젓갈무무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 탕국 한방갈비찜 잡채 무나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 꽃게된장국 가자미무조림 마파두부 취나물볶음 배추김치	소고기죽	잡곡밥 만둣국 떡갈비아채조림 크래미야채볶음 도라지나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 콩가루배추국 오리불고기 마늘쫀볶음 양배추된장나물 배추김치	야채죽
오후간식	연양갱&토마토주스		추석요리		약과&수정과		사과&사과주스		한과&식혜		만주&당근주스		쌀과자&두유		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 대구알탕 돈채파프리카볶음 감자조림 열무된장나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 다슬기국 훈제오리볶음 어묵볶음 돈나물된장무침 배추김치	버섯죽	잡곡밥 순두부백탕 고등어무조림 고구마조림 오이나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 청국장 동태무조림 계란찜 근대나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 어묵국 돈육주꾸미볶음 연두부양념장 김가루쪽파무침 배추김치	들깨죽	잡곡밥 재첩국 우육야채볶음 연근조림 가지나물 배추김치	배태죽	잡곡밥 홍합미역국 돈간장볶음 양송이버섯볶음 명란젓무침 배추김치	새우죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	
	당질 (g)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	260	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	75	단백질 (g)	70	단백질 (g)	70	단백질 (g)	65	
	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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/미꾸라지:중국산/ 오리:국내산/ 낙지:베트남산/꽃게:중국산/조기:국내산 돈육:국내산/우육:국내산/계육:국내산/갈치살:모로코산/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)

2020. 10월 2주 식단표

아침	분류	10/5(월)	연식	10/6(화)	연식	10/7(수)	연식	10/8(목)	연식	10/9(금)	연식	10/10(토)	연식	10/11(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 우육장조림 두부조림 김자반 배추김치	들깨죽	유부장국 돈육가지볶음 고구마조림 취나물볶음 배추김치	순두부죽	떡갈비야채조림 세멜치볶음 콩나물무침 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 복어채무국 돈육두부조림 양송이야채볶음 가지나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 달살죽순볶음 도토리묵양념무침 시래기된장지짐 배추김치	백태죽	잡곡밥 된장국 우육숙주볶음 표고버섯볶음 오징어젓갈무무침 배추김치	계란야채죽	잡곡밥 누룽지탕 돈장조림 실곤야채무침 고사리나물 배추김치	들깨죽
오전간식	생강차		수제요플레		대추차		홍화씨약차		계피차		수제요플레		모과차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 버섯국 고등어김치찜 우영채조림 케이준샐러드 배추김치	쇠고기죽	잡곡밥 바지락콩나물국 우불고기 어묵간장볶음 근대나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 나가사끼짬뽕 짜장소스 탕수육 단무지무침 배추김치	백태죽	잡곡밥 재첩국 닭갈비 매운두부조림 부추겉절이 배추김치	야채죽	잡곡밥 들깨시락국 아귀찜 스크램블에그 오이나물 배추김치	감자죽	잡곡밥 홍합미역국 제육볶음 단호박조림 돈나물초무침 배추김치	새우죽	잡곡밥 순두부찌개 코다리무조림 느타리버섯볶음 열무된장나물 배추김치	울무죽
오후간식	단호박죽		감자샐러드모닝빵*우유		며먹는요플레		황도통조림&같은연두부		머핀&두유		순대&당근주스		유과*식혜		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 쇠고기무국 오징어야채볶음 감자채볶음 속갓나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 청국장찌개 가자미무조림 새송이버섯볶음 참나물무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 건새우아욱국 오리훈제볶음 맛살야채볶음 깨잎순나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 알탕 너비아니구이 강된장찜 미나리나물 배추김치	홍합죽	잡곡밥 들깨무채국 카레소스 새우살야채볶음 도라지나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 들깨토란국 두부산적 왕계란장조림 김가루쪽파무침 배추김치	버섯죽	잡곡밥 다슬기열갈이국 달살감자조림 참치김치볶음 숙주나물 배추김치	브로콜리죽
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/조기:국내산 돈육:국내산/우육:국내산/계육:국내산/갈치:국내산/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)

2020. 10월 3주 식단표

아침	분류	10/12(월)	연식	10/13(화)	연식	10/14(수)	연식	10/15(목)	연식	10/16(금)	연식	10/17(토)	연식	10/18(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무조림 마늘쫘조림 간장깨잎지 배추김치	백태죽	잡곡밥 야채스프 우채부추볶음 감자조림 애호박나물 배추김치	팽콩죽	잡곡밥 들깨무채국 떡갈비야채조림 강된장찜 가지나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 시금치된장국 야채계란찜 양파장아찌 배추김치	타락죽	잡곡밥 우육청경채볶음 단호박조림 참나물들깨무침 배추김치	백태죽	잡곡밥 재첩국 훈제오리볶음 양송이버섯볶음 시금치나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 달걀고구마조림 세멸치볶음 오이나물 배추김치	순두부죽
오전간식	생강차		수제요플레		대추차		홍화씨약차		계피차		수제요플레		모과차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 콩가루배추국 오리불고기 감자샐러드 무나물 배추김치	닭야채죽	잡곡밥 육개장 갈치무조림 동그랑땡전 간장깨잎지 배추김치	단호박죽	잡곡밥 잔치국수 돈육감자조림 청포묵김치무침 가지양파볶음 배추김치	새우죽	잡곡밥 청국장 콩불 야채계란찜 치커리야채무침 배추김치	맛살 야채죽	잡곡밥 추어탕 파달 해파리냉채 열무된장나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 만둣국 삼치양념조림 소시지브로콜리볶음 숙주나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 들깨토란국 돈주꾸미당면볶음 크레미야채볶음 시래기된장지짐 배추김치	매생이죽
오후간식	바나나		팥죽		고구마케익&두유		연두부*양념장		찐계란&요쿠르트		마들렌&검은콩두유		롤케익&우유		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 콩나물국 우육가지볶음 연두부*양념장 명란젓 배추김치	녹두죽	잡곡밥 동태지리 달볶음탕 고구마조림 열무나물 배추김치	참치죽	잡곡밥 순두부백탕 임연수조림 어묵야채볶음 김가루무침 배추김치	야채죽	잡곡밥 쇠고기무국 낙지당면볶음 느타리버섯볶음 숙주나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 오징어배추국 돈육두부조림 표고죽순볶음 부추나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 두부된장국 우육굴소스볶음 새우살야채볶음 썩갓나물 배추김치	홍합죽	잡곡밥 근대무국 삼치무조림 청포묵김치무침 깨잎순나물 배추김치	울무죽
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/조기:국내산 돈육:국내산/우육:국내산/계육:국내산/갈치:국내산/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)

2020. 10월 4주 식단표

아침	분류	10/19(월)	연식	10/20(화)	연식	10/21(수)	연식	10/22(목)	연식	10/23(금)	연식	10/24(토)	연식	10/25(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 돈육두부조림 고구마조림 오징어젓갈무침 배추김치	망콩죽	잡곡밥 들깨무채국 우육야채볶음 맛살죽순볶음 깨끗손나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 누룽지탕 오리볶음 우엉채조림 열무나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 복어채무국 돈육가지볶음 어묵볶음 호박나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 우육피망볶음 새우살야채볶음 간장깨잎지 배추김치	들깨죽	잡곡밥 크림스프 돈육죽순볶음 강된장찌 썩갓나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 아욱국 달조림 연두부*양념장 열갈이된장지짐 배추김치	망콩죽
오전간식	생강차		수제요플레		대추차		홍화씨약차		계피차		수제요플레		모과차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 홍합미역국 돈갈비아채찌 잡채 도라지나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 어묵국 닭봉매운조림 세멜치통마늘볶음 김가루쪽파무침 배추김치	새우 미역죽	잡곡밥 사골곰국 코다리매운조림 도토리묵야채무침 콩나물무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 시락국 우낙불고기 참치김치볶음 부추겉절이 배추김치	고구마죽	잡곡밥 감자버섯국 훈제오리단호박찌 꽃맛살샐러드 취나물볶음 배추김치	율무죽	잡곡밥 순두부찌개 동태무조림 새송이들깨볶음 돈나물된장나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 표고계란국 제육볶음 연근조림 참나물무침 배추김치	참치죽
오후간식	연양갱&사과주스		만주&토마토주스		녹두죽		완두콩빵&우유		고구마찜&매실주스		호두과자&야채주스		쌀쿠키&두유		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 시금치국 고등어무조림 미트볼야채조림 참나물무침 배추김치	단호박죽	잡곡밥 다슬기열갈이국 돈육매란조림 두부양념조림 오이나물 배추김치	감자죽	잡곡밥 참치김치찌개 너비아니야채조림 실근약야채무침 고사리나물 배추김치	닭야채죽	잡곡밥 육개장 가자미무조림 건새우마늘쫄볶음 무나물 배추김치	홍합죽	잡곡밥 재첩국 닭야채볶음 감자채볶음 동초나물 배추김치	야채죽	잡곡밥 들깨토란국 두부산적 스크램블에그 숙주나물 배추김치	표고죽	잡곡밥 꽃게된장찌개 오징어볶음 마파두부 근대나물 배추김치	소고기죽
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/미꾸라지:중국산/ 오리:국내산/ 낙지:베트남산/꽃게:중국산/조기:국내산 돈육:국내산(등갈비:프랑스산)/우육:국내산/계육:국내산/갈치:국내산/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)

2020. 10월 5주 식단표

분류		10/26(월)	연식	10/27(화)	연식	10/28(수)	연식	10/29(목)	연식	10/30(금)	연식	10/31(토)	연식	11/1(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		바지락콩나물국		근대국		누룽지탕		유부장국		시금치국		누룽지탕	
	찬1	우육장조림	흑임자죽	돈육죽순볶음	타락죽	아귀살무조림	들깨죽	우낙볶음	땅콩죽	떡갈비야채조림	백태죽	우육버섯볶음	순두부죽	돈육피망볶음	계란죽
	찬2	도토리묵야채무침		느타리버섯볶음		팽이버섯볶음		표고버섯볶음		세명치볶음		감자조림		새우살무조림	
찬3	가지나물		오이나물		고사리나물		도라지나물		간장깨잎지		미나리나물		쪽파김가루무침		
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	청국장		돈육김치찌개		우동		오징어무국		닭개장		어묵국		건새우아육국	
	찬1	돈수육	참치	고등어구이	옥수수죽	쇠고기숙주볶음	홍합죽	안동찜닭	게맛살죽	동태양념조림	고구마죽	돈육김치볶음	닭죽	오리불고기	표고죽
	찬2	비빔국수	야채죽	실곤약야채무침		감자조림		새우칠리소스		단호박샐러드		연근조림		새송이들깨볶음	
찬3	상추겉절이		시래기된장지짐		오징어젓갈무무침		취나물볶음		속갓두부무침		브로컬리초회		숙주나물		
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
오후간식		사과		찐감자&요쿠르트		소고기주먹밥&장국		롤케익&우유		찐고구마&옥수수수염차		핫도그&비피더스		만주&아침햇살	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	만둣국		소고기미역국		재첩국		순두부백탕		들깨무채국		복어채무국		육개장	
	찬1	주꾸미야채볶음	녹두죽	함박야채조림	쇠고기죽	훈제오리불고기	야채죽	가자미무조림	울무죽	돈간장볶음	새우죽	닭조림	땅콩죽	삼치무조림	흑임자죽
	찬2	두부조림		우엉채조림		연두부양념장		스크램블에그		강된장찜		청포묵야채무침		메란장조림	
찬3	참나물무침		호박나물		상추겉절이		콩나물무침		열무나물		가지양파볶음		부추겉절이		
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,950	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,950	
	당질 (g)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	250	당질 (g)	270	
	단백질 (g)	70	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	30	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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/꽃게:중국산/조기:국내산 돈육:국내산/우육:국내산/계육:국내산/갈치:국내산/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)