

2020. 11월 1주 식단표

	분류	11/2(월)	연식	11/3(화)	연식	11/4(수)	연식	11/5(목)	연식	11/6(금)	연식	11/7(토)	연식	11/8(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		근대무국		소고기미역국		누룽지탕		시락국		누룽지탕		건새우아욱국	
	찬1	너비아니구이	흑임자죽	우육야채볶음	타락죽	동태살무조림	들깨죽	돈육버섯볶음	순두부죽	오징어야채볶음	땅콩죽	훈제오리볶음	계란죽	우육장조림	버섯죽
	찬2	마파두부		청포묵무침		두부양념조림		강된장찌		우민짜표고버섯볶음		새우살애오박볶음		실곤약야채무침	
	찬3	명란젓무침		깻잎지		썩갠장나물		고사리나물		근대나물		깻잎순나물		열무된장나물	
	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	들깨토란국		꽃게된장찌개		해물칼국수		유부장국		홍합미역국		콩가루배추국		소고기무국	
	찬1	고등어김치찌	야채죽	제육볶음	옥수수죽	김치전	감자죽	코다리매운조림	게맛살죽	닭갈비	들깨죽	우낙당면볶음	흑임자죽	가자미무조림	녹두죽
	찬2	브로콜리소시지볶음		어묵야채볶음		단호박조림		잡채		감자고로케		크래미양송이버섯볶음		감자채볶음	
	찬3	양배추쌈		동초나물		도토리묵무침		무나물		돈나물된장무침		콩나물무침		참나물들깨무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		카스텔라&오렌지주스		영양달죽		쌀쿠키&야채주스		푸드아트(오마입 밥) (조: 찌게랑 & 스테)		단호박죽		단팥빵&우유		연양갱&매실주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	바지락콩나물국		순두부백탕		다슬기국		복어채국		육개장		재첩국		들깨무채국	
	찬1	돈육단호박조림	녹두죽	쭈꾸미당면볶음	쇠고기죽	닭조림	울무죽	돈육부추볶음	참치죽	삼치살무조림	고구마죽	두부산적	닭죽	닭고구마조림	브로콜리죽
	찬2	세명치볶음		우영채조림		느타리버섯볶음		계란찜		연두부양념장		메란장조림		참치김치볶음	
	찬3	오이나물		숙주나물		오징어젓무침		도라지나물		돌자반		가지양파볶음		잔파김가루무침	
	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)	1,955	열량 (Kcal)	1,950
		당질 (g)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	270
		단백질 (g)	70	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	70	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60
		지방 (g)	30	지방 (g)	30	지방 (g)	35	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/꽃게:중국산/조기:국내산 돈육:국내산(등갈비:프랑스산)/우육:국내산/계육:국내산/갈치:국내산(갈치토막: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)

2020. 11월 2주 식단표

	분류	11/9(월)	연식	11/10(화)	연식	11/11(수)	연식	11/12(목)	연식	11/13(금)	연식	11/14(토)	연식	11/15(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		야채스프		누룽지탕		재첩국		유부장국		누룽지탕		소고기미역국	
	찬1	함박피망볶음	땅콩죽	돈육파프리카볶음	흑임자죽	오리불고기	타락죽	돈육야채볶음	순두부죽	달걀고구마조림	백태죽	우육야채볶음	맛살죽	너비아니야채조림	들깨죽
	찬2	강된장찌		고구마조림		오징어젓무침		우영채조림		양송이버섯볶음		표고죽순볶음		왕게란장조림	
	찬3	썩갠나물		숙주나물		미나리나물		동초나물		청경채나물		근대된장나물		콩나물무침	
	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	어묵국		청국장		전복갈비탕		우렁이된장찌개		알탕		북어채무국		두부애호박새우젓국	
	찬1	닭봉조림	계란	갈치양념조림	울무죽	날치알계란찜	옥수수죽	삼치데리야끼구이	고구마죽	돈육김치볶음	소고기죽	훈제오리단호박찜	버섯죽	돈장조림	닭죽
	찬2	로제스파게티	야채죽	옛날소시지전		느타리버섯볶음		건새우마늘종볶음		관자야채볶음		실곤약야채무침		어묵볶음	
	찬3	야채샐러드		양념깎았지		부추겉절이		도라지나물		물파래무무침		취나물볶음		열무나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		만주&당근주스		배/배주스		팥죽		두부야채(고구마김밥)		찐고구마&멸균우유		에그타르트&야채주스		유과&식혜	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	근대국		바지락콩나물국		건새우아욱국		닭개장		만둣국		오징어무국		들깨토란국	
	찬1	소고기야채볶음	백태죽	닭죽순볶음	들깨죽	고등어무조림	녹두죽	두부산적	새우야채죽	코다리무조림	단호박죽	돈육불고기	미역죽	주꾸미야채볶음	울무죽
	찬2	계란장조림		팽이버섯야채볶음		새우살브로컬리볶음		우민찌무조림		미트볼야채볶음		강된장찌		스크램블에그	
	찬3	오이무침		쪽파김가루무침		고사리나물		가지나물		시래기된장지짐		썩갠두부무침		참나물무침	
	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/꽃게:중국산/조기:국내산 돈육:국내산/우육:호주산(참스테이크:호주산)/계육:국내산/갈치:국내산(갈치토막: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)

2020. 11월 3주 식단표

아침	분류	11/16(월)	연식	11/17(화)	연식	11/18(수)	연식	11/19(목)	연식	11/20(금)	연식	11/21(토)	연식	11/22(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 돈육버섯굴소스볶음 죽순맛살볶음 무나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 복어채국 낙지야채볶음 새송이버섯볶음 미나리나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 달야채굴소스볶음 표고버섯볶음 시래기된장지짐 배추김치	순두부죽	잡곡밥 들깨무채국 우육버섯볶음 두부양념조림 부추나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 양송이스프 너비아니조림 숙갓두부무침 무채나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 홍합미역국 돈육감자조림 팽이버섯야채볶음 숙주나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 우육야채조림 꽃맛살볶음 근대나물 배추김치	홍합죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 홍합미역국 우불고기 잡채 들깨고사리나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 시락국 아귀찜 감자샐러드 시금치나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 유부장국 카레소스 돈까스 치커리사과샐러드 배추김치	달야채죽	잡곡밥 오징어무국 제육볶음 메란곤약장조림 콩나물무침 배추김치	미역죽	잡곡밥 육개장 가자미카레튀김 가지양파볶음 오이나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 바지락콩나물국 달볶음탕 연두부&양념장 김가루잔파무침 배추김치	표고버섯죽	잡곡밥 만둣국 코다리엿장조림 새송이버섯볶음 돈나물된장무침 배추김치	단호박죽
오후간식		고구마케익&사과주스 주:생신잔치		옥수수스프&모닝빵		밀감/감귤주스		찐감자&요쿠르트		녹두죽		핫도그&비피더스		롤케익&두유	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 두부된장국 떡갈비조림 감자조림 고사리나물 배추김치	야채죽	잡곡밥 다슬기국 돈육죽순볶음 스크럼블에그 숙주나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 시금치된장국 임연수무조림 우영채조림 가지나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 유부장국 우육장조림 청포묵김치무침 간장깻잎지 배추김치	녹두죽	잡곡밥 어묵국 달살고구마조림 애오박새우살볶음 열무나물 배추김치	매생이죽	잡곡밥 근대국 삼치무조림 강된장찜 도라지나물 배추김치	참치죽	잡곡밥 배추국 돈육버섯볶음 명란젓무침 아욱된장나물 배추김치	흑임자죽
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:호주산/계육:국내산/갈치:국내산(갈치토막: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)

2020. 11월 4주 식단표

	분류	11/23(월)	연식	11/24(화)	연식	11/25(수)	연식	11/26(목)	연식	11/27(금)	연식	11/28(토)	연식	11/29(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		콩나물국		크림스프		누룽지탕		들깨시락국		누룽지탕		쇠고기무국	
	찬1	우육콩나물볶음	타락죽	떡갈비조림	두부죽	달걀야채볶음	들깨죽	돈채야채볶음	땅콩죽	우육죽순볶음	흑임자죽	돈육가지볶음	쇠고기죽	함박야채조림	타락죽
	찬2	고구마조림		브로컬리아채볶음		감자조림		느타리버섯볶음		세멸치볶음		도토리묵무침		양송이버섯볶음	
	찬3	시금치나물		가지나물		근대나물		숙갓된장무침		참나물무침		무나물		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	꽃게된장국		추어탕		잔치국수		순두부찌개		청국장		들깨버섯국		쇠고기무국	
	찬1	돈삼겹김치찜	감자죽	안동찜닭	닭죽	돈육감자조림	새우죽	갈치애호박조림	야채죽	오리불고기	백태죽	돈쭈꾸미볶음	참치죽	삼치무조림	녹두죽
	찬2	해파리냉채		새우살브로콜리볶음		어묵볶음		스크램블에그		우엉채조림		두부조림		새송이버섯	
	찬3	갯잎순나물		도토리묵야채무침		맛살숙주나물		미역나물		근대나물		시금치나물		고사리나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		머핀&두유		단호박죽		황도통조림&같은연두부		떠먹는요플레		바나나라떼&유과		호두과자&검은콩두유		쌀쿠키&음료	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	들깨무채국		건새우아욱국		동태지리		매생이국		유부장국		재첩국		홍합미역국	
	찬1	삼치살무조림	야채죽	돈육부추볶음	고구마죽	낙지야채볶음	타락죽	두부산적	옥수수죽	안동찜닭	울무죽	동태무조림	미역죽	달걀김치볶음	표고버섯죽
	찬2	햄야채볶음		맛살볶음		메추리알조림		아채계란찜		단호박조림		연두부&양념장		명란젓무침	
	찬3	애호박볶음		콩나물무침		열무나물		청경채나물		양배추된장무침		시래기된장지짐		갯잎순나물	
	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	열량 (Kcal)
	당질 (g)	260	당질 (g)	250	당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	70	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)
	지방 (g)	30	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	30	지방 (g)	30	지방 (g)	30	지방 (g)
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/미꾸라지:중국산/ 오리:국내산/ 낙지:베트남산/꽃게:중국산/조기:국내산 돈육:국내산/우육:호주산/계육:국내산/갈치:국내산(갈치토막;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)

2020. 11월 5주 식단표

아침	분류	11/30(월)	연식												
	주식	잡곡밥	순두부죽												
	국	누룽지탕													
	찬1	우육죽순볶음													
	찬2	강된장찌													
	찬3	도라지나물													
	김치	배추김치													
오전간식		생강약차													
점심	주식	잡곡밥	들깨죽												
	국	들깨토란국													
	찬1	동태콩나물찌													
	찬2	미트볼야채볶음													
	찬3	구운김													
	김치	배추김치													
오후간식		단호박찌&이온음료													
저녁	주식	잡곡밥	울무죽												
	국	대구알탕													
	찬1	돈체파프리카볶음													
	찬2	고구마조림													
	찬3	참나물무침													
	김치	배추김치													
영양분석		열량 (Kcal)	1,960												
		당질 (g)	275												
		단백질 (g)	60												
		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:호주산/계육:국내산/갈치:국내산(갈치살: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)