

2024. 1월 1주 식단표

아침	분류	1/1(월)	연식	1/2(화)	연식	1/3(수)	연식	1/4(목)	연식	1/5(금)	연식	1/6(토)	연식	1/7(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 배추된장국 달야채볶음 두부조림 깨끗순나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 돈죽순볶음 새우살야채볶음 강된장찌 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 복어채국 오리훈제볶음 팽이맛살볶음 청경채나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 메추리알조림 애호박나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 무들깨국 오리불고기 크래미야채볶음 고사리나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 우육속주볶음 느타리버섯볶음 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 아욱된장국 돈메추리알조림 어묵볶음 시래기된장지짐 배추김치	들깨죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 만두국 돈갈비찜 쭈꾸미야채볶음 시금치나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 어묵국 카레소스 달봉조림 무나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 잔치국수 우육주볶음 청포묵무침 열무나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 감자양파국 돈김치볶음 두부구이 연근조림 배추김치	울무죽	잡곡밥 사골곰탕 코다리무침 단호박조림 가지나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 들깨미역국 닭갈비 세멸치조림 깨끗순나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 김치콩나물국 오리훈제볶음 해파리냉채 유채나물 배추김치	울무죽
오후간식	황도통조림&복숭아주스		팥죽		카스텔라&사과주스		시리얼&우유		녹두죽		찐 핫도그&배주스		롤케익&식혜		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 복어채국 우육청경채볶음 크래미야채볶음 도라지나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 아욱된장국 임연수조림 계란찜 봄동나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 된장찌개 돈야채볶음 명란젓무침 세발나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 재첩국 닭고구마조림 새송이버섯볶음 감자반 배추김치	타락죽	잡곡밥 버섯된장국 돈피망볶음 양송이관자볶음 속갓나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 근대된장국 낙지당면볶음 왕계란조림 시금치나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 순두부백탕 임연수무조림 감자햄볶음 마늘종양파볶음 배추김치	고구마죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,955	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)	255	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	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:국내산, 남아공산/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:국내산/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)

2024. 1월 2주 식단표

아침	분류	1/8(월)	연식	1/9(화)	연식	1/10(수)	연식	1/11(목)	연식	1/12(금)	연식	1/13(토)	연식	1/14(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 복어채국 닭야채볶음 새우살애오박볶음 표고버섯조림 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 가자미무침 두부조림 청경채나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 무들깨국 오리불고기 세멸치조림 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 돈피망볶음 크래미야채볶음 우엉조림 배추김치	들깨죽	잡곡밥 크림스프 우육청경채볶음 단호박조림 얼갈이나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 돈파프리카볶음 유채나물 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 소고기콩나물국 아귀살무침 매추리알조림 애호박나물 배추김치	땅콩죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 짜장소스 고추잡채 봄동나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 참치찌개 우육버섯볶음 부추야채전 무나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 우동 돈불고기 새우튀김 새송이버섯볶음 배추김치	고구마죽	잡곡밥 육개장 삼치데리야끼조림 연두부샐러드 마늘종양파볶음 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 아욱된장국 수육 실곤약야채무침 알배추나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 순두부찌개 닭갈비 어묵볶음 느타리버섯볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 된장찌개 돈육버섯볶음 쭈꾸미야채볶음 숙주나물 배추김치	녹두죽
오후간식	옥수수스프&모닝빵		바나나&우유		단호박죽		치즈케익&당근주스		녹두죽		찐고구마&배주스		마들렌&사과주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 시금치된장국 우육파프리카볶음 명란젓무침 연근조림 배추김치	새우죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈피망볶음 팽이맛살볶음 콩나물무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 소고기콩나물국 오징어야채볶음 계란찜 숙갓나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 된장찌개 닭야채볶음 양송이관자볶음 김자반 배추김치	울무죽	잡곡밥 들깨미역국 오리훈제볶음 새우살야채볶음 세발나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 근대된장국 낙지당면볶음 동그랑땡조림 고사리나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 모듬버섯탕 우육죽순볶음 세멸치조림 얼무나물 배추김치	순두부죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	
	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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:국내산, 남아공산/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:국내산/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)

2024. 1월 3주 식단표

아침	분류	1/15(월)	연식	1/16(화)	연식	1/17(수)	연식	1/18(목)	연식	1/19(금)	연식	1/20(토)	연식	1/21(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 오리불고기 맛살야채볶음 깻잎순나물 배추김치	들깨죽	우육버섯볶음 흑임자죽	잡곡밥 크림스프 우육버섯볶음 크래미야채볶음 우영조림 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 돈감자조림 새우살브로콜리볶음 강된장찌 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 소고기무국 가자미찜 두부조림 청경채나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 돈파프리카볶음 세멸치조림 애오박나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 감자양파국 아귀살무찜 왕계란조림 얼갈이나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 돈깨잎볶음 어묵볶음 강된장찌 배추김치
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 홍합미역국 우갈비찜 잡채 오이나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 순두부찌개 오삼불고기 케이준샐러드 연근조림 배추김치	울무죽	잡곡밥 잔치국수 오리훈제볶음 도토리묵무침 열무나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 김치콩나물국 카레소스 닭봉조림 치커리우자청무침 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 갈비탕 임연수조림 계란찜 유채나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 알탕 돈육야채볶음 단호박샐러드 참나물무침 배추김치	고구마죽	잡곡밥 복어채국 닭볶음탕 세멸치조림 시금치나물 배추김치	녹두죽
오후간식	시리얼&우유		단호박죽		찜계란&당근주스		팥죽		딸기&딸기주스		찜 핫도그&사과주스		롤케익&배주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 계란국 동태무조림 마파두부 세발나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 시금치된장국 닭갈비 명란젓무침 느타리버섯볶음 배추김치	고구마죽	잡곡밥 된장찌개 낙지당면볶음 매추리알조림 숙갓나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 재첩국 우육죽순볶음 단호박조림 표고버섯볶음 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 근대된장국 오리불고기 고사리나물 김자반 배추김치	타락죽	잡곡밥 들깨미역국 우육숙주볶음 맛살팽이버섯 콩나물무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 모듬버섯탕 쭈꾸미야채볶음 연두부&양념장 마늘종양파볶음 배추김치	단호박죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	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:국내산, 남아공산/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:국내산/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)

2024. 1월 4주 식단표

아침	분류	1/22(월)	연식	1/23(화)	연식	1/24(수)	연식	1/25(목)	연식	1/26(금)	연식	1/27(토)	연식	1/28(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 오리훈제볶음 새우살애오박볶음 우영조림 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 돈피망볶음 크래미야채볶음 오이나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 시금치된장국 닭야채조림 세멸치볶음 애호박나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 가자미조림 메추리알조림 강된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 크림스프 오리불고기 단호박조림 청경채나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 감자햄볶음 우영조림 배추김치	들깨죽	잡곡밥 모듬버섯탕 우피망볶음 어묵볶음 강된장찌 배추김치	땅콩죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 추어탕 우육청경채볶음 양송이편자볶음 봄동나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 물만두국 갈치조림 김치전 깨끗순나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 짜장면 탕수육 무나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 알탕 돈김치볶음 온두부찌 숙주나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 삼계탕 코다리무침 우육가지볶음 마늘종양파볶음 배추김치	단호박죽	잡곡밥 아욱된장국 우낙불고기 잡채 콩나물무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 참치찌개 돈불고기 감자샐러드 시금치나물 배추김치	울무죽
오후간식	황도통조림&복숭아주스		바나나&우유		옥수수스프&모닝빵		녹두죽		고구마케익&식혜		단호박죽		롤케익&당근주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부찌개 임연수조림 계란찜 유채나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 된장찌개 우육팽이버섯 명란젓무침 속갓나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 복어콩나물국 돈죽순볶음 팽이맛살볶음 연근조림 배추김치	녹두죽	잡곡밥 근대된장국 우육파프리카볶음 양송이편자볶음 세발나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 된장찌개 돈감자조림 새송이버섯볶음 김자반 배추김치	순두부죽	잡곡밥 재첩국 닭야채볶음 고구마조림 표고버섯볶음 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 얼갈이된장국 오리훈제볶음 새우살야채볶음 고사리나물 배추김치	고구마죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	60	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)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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:국내산/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)

2024. 1월 5주 식단표

아침	분류	1/29(월)	연식	1/30(화)	연식	1/31(수)	연식								
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥									
	국	누룽지탕		소고기국		누룽지탕									
	찬1	닭고구마조림	백태죽	가자미무침	흑임자죽	우육청경채볶음	들깨죽								
찬2	팽이맛살볶음		메추리알조림		새우살야채볶음										
찬3	열무나물		표고버섯볶음		강된장찜										
김치	배추김치		배추김치		배추김치										
오전간식	두유		생강약차		수제요플레										
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥									
	국	어묵국		순두부찌개		크림스프									
	찬1	우육숙주볶음	옥수수죽	닭볶음탕	고구마죽	로제파스타	단호박죽								
	찬2	야채고로케		양송이관자볶음		돈까스									
찬3	봄동나물		치커리유자청무침		양상추샐러드										
김치	배추김치		배추김치		배추김치										
오후간식	팥죽		바나나&우유		연두부&양념장										
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥									
	국	감자양파국		재첩국		복어채국									
	찬1	낙지당면볶음	녹두죽	돈버섯볶음	타락죽	오리불고기	율무죽								
	찬2	계란찜		단호박조림		명란젓무침									
찬3	깻잎순나물		콩나물무침		연근조림										
김치	배추김치		배추김치		배추김치										
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975									
	당질 (g)	65	당질 (g)	260	당질 (g)	270									
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60									
	지방 (g)	40	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:국내산/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)