

2020. 9월 1주 식단표

	분류	8/31(월)	연식	9/1(화)	연식	9/2(수)	연식	9/3(목)	연식	9/4(금)	연식	9/5(토)	연식	9/6(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		홍합미역국		누룽지탕		들깨무채국		오징어무국		누룽지탕		재첩국	
	찬1	동태무조림	순두부죽	달야채조림	들깨죽	너비아니조림	타락죽	돈육단호박조림	흑임자죽	돈육갯잎불고기	계란죽	달걀굴소스볶음	땅콩죽	함박조림	배섯죽
	찬2	햄야채볶음		연두부*양념장		세멸치볶음		마늘종볶음		죽순맛살볶음		양송이볶음		오징어젓갈무침	
	찬3	콩나물무침		오이나물		고사리나물		취나물무침		갯잎순나물		시래기된장지짐		도라지나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		대추차		수제요플레		복분자차		생강유자차		영양차		수제요플레		모과차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	꽃게된장찌개		콩나물국		갈비탕		어묵국		순두부찌개		육개장		알탕	
	찬1	고등어김치찌개	달죽	제육볶음	옥수수죽	가자미무조림	고구마죽	달보조림	새우죽	우낙볶음	단호박죽	코다리엿장조림	참치죽	돈육장조림	녹두죽
	찬2	갯잎전		우엉채조림		실곤약야채무침		감자샐러드		표고피망볶음		메란장조림		청포묵김치무침	
	찬3	부추겉절이		꽃맛샐러드		브로콜리야채볶음		가지양파볶음		근대나물		참나물들깨무침		열무된장나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		머핀&두유		황도통조림&같은연두부		팥죽		롤케익&아침햇살		생바나나우유&샐쿠키		핫도그&요쿠르트		카스테라&매실주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	북어채무국		다슬기국		청국장찌개		전새우아욱국		시금치국		두부된장국		유부장국	
	찬1	돈육야채볶음	백태죽	훈제오리볶음	소고기죽	우육피망볶음	맛살죽	삼치무조림	야채죽	두부산적	들깨미역죽	우육숙주볶음	홍합죽	주꾸미당면야채볶음	감자죽
	찬2	어묵볶음		명란젓무침		스그명물		고구마조림		새우살야채볶음		어묵볶음		단호박조림	
	찬3	돌자반		숙갯된장나물		숙주나물		간장갯잎지		미나리나물		돈나물무침		양배추된장나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,965		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,950
	당질 (g)	250		당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	270
	단백질 (g)	65		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	70	단백질 (g)	70	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60
	지방 (g)	40		지방 (g)	35	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/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. 9월 2주 식단표

	분류	9/7(월)	연식	9/8(화)	연식	9/9(수)	연식	9/10(목)	연식	9/11(금)	연식	9/12(토)	연식	9/13(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		야채스프		누룽지탕		복어채국		유부장국		누룽지탕		소고기미역국	
	찬1	아귀살무조림	땅콩죽	돈육파프리카볶음	흑임자죽	낙지야채볶음	맛살죽	훈제오리볶음	순두부죽	달걀고구마조림	타락죽	우육야채볶음	맛살죽	떡갈비야채조림	들깨죽
	찬2	두부조림		고구마조림		세명치볶음		우영채조림		양송이버섯볶음		연두부&양념장		강된장	
	찬3	썩갠나물		숙주나물		열무나물		도라지나물		시래기된장지짐		깻잎순나물		간장깻잎지	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		영양차		수제요플레		오미자차		대추차		영양차		수제요플레		복분자차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	콩가루배추국		감자수제비국		고지어묵우동		순두부찌개		우렁이된장국		들깨무채국		두부애호박새우젓국	
	찬1	오리불고기	야채죽	동태콩나물찜	울무죽	닭갈비	쇠고기죽	갈치무조림	고구마죽	돈육김치볶음	옥수수죽	안동찜닭	버섯죽	가지미무조림	닭죽
	찬2	해파리냉채		스크램블에그		연근조림		들깨고사리볶음		새우칠리소스볶음		감자채볶음		단호박샐러드	
	찬3	간장깻잎지		무나물		부추겉절이		치커리유자청무침		도토리묵무침		오이나물		취나물볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		만주&당근주스		단호박죽		찜고구마&식혜		떠먹는 요플레		유과&수정과		순대&아침햇살		연양갱&사과주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	표고계란국		청국장		육개장		재첩국		바지락콩나물국		근대국		들깨토란국	
	찬1	소고기야채볶음	백태죽	너비아니구이	들깨죽	고등어무조림	녹두죽	두부산적	새우야채죽	코다리무조림	단호박죽	돈육불고기	참치죽	주꾸미야채볶음	울무죽
	찬2	팽이버섯볶음		브로컬리아채볶음		계란장조림		우민찌무조림		야채계란찜		느타리맛살볶음		돈육감자조림	
	찬3	오이무침		잔파김가루무침		콩나물무침		가지나물		양배추된장무침		미나리나물		무나물	
	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. 9월 3주 식단표

	분류	9/14(월)	연식	9/15(화)	연식	9/16(수)	연식	9/17(목)	연식	9/18(금)	연식	9/19(토)	연식	9/20(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		복어채국		누룽지탕		들깨무채국		크림스프		홍합미역국		누룽지탕	
	찬1	돈육조림	흑임자죽	동태살무조림	타락죽	달야채굴소스볶음	순두부죽	우육볶음	백태죽	너비아니조림	땅콩죽	돈육피망볶음	들깨죽	두부산적굴소스야채조림	백태죽
	찬2	표고죽순볶음		두부조림		단호박조림		메란장조림		실곤약야채무침		팽이버섯야채볶음		우렁강된장찌	
	찬3	김자반		미나리나물		시래기된장지짐		부추겉절이		숙갓두부무침		근대나물		갯잎순나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		대추차		수제요플레		생강유자차		모과차		영양차		수제요플레		대추차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		콩나물밥/양념장		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	알탕		오징어무국		청국장		어묵국		만둣국		순두부찌개		들깨버섯국	
	찬1	우불고기	홍합죽	훈제오리볶음	울무죽	코다리매운무조림	야채죽	제육볶음	미역죽	아귀찜	옥수수죽	카레소스	옥수수죽	닭살김치볶음	단호박죽
	찬2	연두부*양념장		로제스파게티		날치알계란찜		새송이버섯볶음		고구마샐러드		크래미노타리버섯볶음		연근조림	
	찬3	가지양파볶음		오이나물		견새우마늘종볶음		쪽파김가루무침		시래기된장지짐		돈나물초무침		무나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		모닝빵&크림스프		찐감자&옥수수수염차		녹두죽		푸드아트(주:밀크롤인&매실주스)		시리얼&우유		호두과자&오렌지주스		카스테라&당근주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	두부된장국		콩가루배추국		육개장		시금치된장국		재첩국		아욱국		유부장국	
	찬1	함박야채볶음	소고기죽	돈육죽순볶음	들깨죽	낙지당면볶음	고구마죽	고등어조림	흑임자죽	닭살감자조림	계란죽	주꾸미불고기	참치죽	가자미무조림	녹두죽
	찬2	감자조림		새우살브로콜리볶음		우영채조림		청포묵김치무침		세멸치볶음		마파두부		햄야채볶음	
	찬3	고사리나물		참나물무침		양배추된장나물		간장갯잎지		열무나물		도라지나물		콩나물무침	
	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/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. 9월 4주 식단표

	분류	9/21(월)	연식	9/22(화)	연식	9/23(수)	연식	9/24(목)	연식	9/25(금)	연식	9/26(토)	연식	9/27(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 돈육부추볶음 고구마조림 호박조림 배추김치	타락죽	잡곡밥 콩나물국 떡갈비조림 브로컬리아채볶음 가지나물 배추김치	두부죽	잡곡밥 크림스프 달걀야채볶음 감자조림 근대나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 돈채야채볶음 느타리버섯볶음 김자반 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 시락국 우육죽순볶음 세멸치볶음 오징어젓갈무침 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육가지볶음 우영채조림 무나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 복어채국 너비아니야채조림 양송이버섯볶음 부추겉절이 배추김치	타락죽
오전간식		영양차		수제요플레		대추차		생강레몬차		영양차		수제요플레		모과차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 홍합미역국 갈비찜 파프리카잡채 도라지나물 배추김치	감자죽	잡곡밥 육개장 삼치데리야끼소스구이 마파두부 열무된장나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 칼국수 해물부추전 도토리묵무침 매콤콩나물무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 동태지리 달걀냉채 소시지야채볶음 취나물볶음 배추김치	야채죽	잡곡밥 표고계란국 삼겹살고추장볶음 새송이버섯볶음 연근흑임자샐러드 배추김치	백태죽	잡곡밥 돈육김치국 가자미무조림 왕계란장조림 깻잎순나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 청국장 우볼속주춧소스볶음 크래미야채볶음 근대된장나물 배추김치	녹두죽
오후간식		만주&두유		고구마케익&포도주스		찐 계란&비피더스		통팔빵&우유		단호박찜&요쿠르트		연두부&양념장		미니머핀&두유	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 두부된장국 우낙볶음 연두부*양념장 참나물무침 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 유부장국 돈육김치볶음 맛살볶음 썩갓두부무침 배추김치	고구마죽	잡곡밥 콩가루배추국 우육볶음 메추리알조림 고사리나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 순두부백탕 함박야채조림 아채계란찜 미나리나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 건새우아육국 오리단호박찜 실곤약야채무침 양배추된장무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 재첩국 달걀감자조림 명란젓무침 숙주나물 배추김치	미역죽	잡곡밥 들깨토란국 코다리무조림 청포묵김치무침 시래기된장지짐 배추김치	표고버섯죽
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. 9월 5주 식단표

아침	분류	9/28(월)	연식	9/29(화)	연식	9/30(수)	연식								
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 우육경채볶음 강된장찌 도라지나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 된장국 아귀살무조림 햄야채볶음 무나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육깻잎불고기 새송이버섯 고사리나물 배추김치	계란죽								
오전간식		영양차		수제요플레		생강유자차									
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 닭개장 갈치애호박조림 고구마샐러드 열무된장나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 건새우아욱국 제육볶음 세뭇치통마늘볶음 새우살브로컬리볶음 배추김치	홍합죽	잡곡밥 나가사끼짬뽕 짜장소스 탕수육 단무지무침 배추김치	닭죽								
		연양갱&사과주스		추석요리		약과&수정과									
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 대구알탕 돈채파프리카볶음 감자채볶음 호박나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 다슬기국 오리불고기 어묵볶음 돈나물초무침 배추김치	버섯죽	잡곡밥 쇠고기무국 고등어무조림 고구마조림 오이나물 배추김치	참치죽								
	영양분석		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,970							
			당질 (g)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	265							
			단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65							
			지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	40							
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)