# 2022. 4월 1주 식단표

	분류	3/28(월)	연식	3/29(화)	연식	3/30(수)	연식	3/31(목)	연식	4/1(금)	연식	4/2(토)	연식	4/3(일)	연식
	주식			잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
아침	국	누룽지탕		들깨무국		누룽지탕		두부된장국		누룽지탕		유부장국		누룽지탕	
Or /B	찬1	돈육죽순볶음	순두부죽	떡갈비조림	땅콩죽	아귀살무찜	계란죽	돈버섯볶음	흑임자죽	닭살단호박조림	땅콩죽	우육야채볶음	백태죽		타락죽
	찬2	크래미야채볶음		세멸치볶음		시금치나물		맛살야채볶음		어묵볶음		새우살야채볶음		두부조림	
	찬3	취나물무침		양배추된장나물		강된장찜		열무나물		고사리나물		깻순나물		표고죽순볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전`	간식	생강약	汁	수제요플레		대추약	대추약차		생강약차		계피약차		플레	모과역	計
	주식	팥찰밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	홍합미역국		우령된장찌개		유부장국		추어탕		만두국		콩비지찌개		굴무국	
점심	찬1	LA갈비찜	계란죽	돈육김치볶음	소고기죽	돈까스	전복죽	오리불고기	고구마죽	가자미무조림	닭죽	오리훈제볶음	율무죽	돈야채불고기	새우죽
, p, p	찬2	잡채		메란장조림		새우살야채볶음		계란찜		연두부샐러드		갑자샐러드		세멸치볶음	
	찬3	청경채나물		콩나물무침		양상추샐러드		무나물		오이나물		가지나물		참나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식			_	찐고구마&복숭아주스		팥죽		녹두죽				카스테라&배주스			
오우	간식	단호박	숙	찐고구마&복	숭아주스	팥죽		녹두즉	Š	단호박	죽	카스테라&	배주스	녹두	죽
오우	산식 주식	단호박 잡곡밥	<del>全</del>	<u> </u>	숭아주스 I	<del> </del>		녹두3	5	단호박 잡곡밥	죽	카스테라& 잡곡밥	<mark>배주스</mark>	녹두 <sup>4</sup> 잡곡밥	<u> </u>
오우			<u>숙</u>						5		죽		<mark>배주스</mark>		
	주식	잡곡밥 근대국		접곡밥 계란표고국		잡곡밥		잡곡밥	-	잡곡밥		작곡밥 재첩국	<mark>배주스</mark> 단호박죽	잡곡밥 소고기미역국	
지녁	주식 국	잡곡밥 근대국		접곡밥 계란표고국	타락죽	잡곡밥 버섯들깨국		<b>잡곡밥</b> 소고기콩나물국	-	잡곡밥 건새우아욱국		작곡밥 재첩국		잡곡밥 소고기미역국	
	주식 국 찬1	작곡밥 근대국 <sub>닭살굴소스볶음</sub>		작곡밥 계란표고국 <sup>오징어야채볶음</sup>	타락죽	잡곡밥 버섯들깨국 <sup>우민찌피망볶음</sup>		작곡 <b>밥</b> 소고기콩나물국 동태무조림	-	<b>잡곡밥</b> 건새우아욱국 <sup>쭈꾸미당면볶음</sup>		잡곡밥 재첩국 마파두부	단호박죽	잡곡밥 소고기미역국 삼치무찜	
	주식 국 찬1 찬2	작곡밥 근대국 당살굴소스볶음 가지나물 김자반 배추김치	옥수수죽	작곡밥 계란표고국 <sup>오징어야채볶음</sup> 연두부&양념장 세발나물 배추김치	타락죽	작곡밥 버섯들깨국 우민찌피망볶음 도토리묵무침 시래기된장지집 배추김치	닭죽	작곡밥 <sub>소고기콩나물국</sub> 동태무조림 두부산적 애호박나물 배추김치	백태죽	작곡밥 건새우아욱국 <sup>쭈꾸미당면볶음</sup> 함박야채볶음 숙주나물무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 재첩국 마파두부 참치김치볶음 느타리버섯볶음 내추김치	단호박죽	잡곡밥 소고기미역국 삼치무찜 동그랑땡조림 도라지나물 배추김치	
	주식 찬1 찬2 찬3	작곡밥 근대국 당살굴소스볶음 가지나물 김자반 배추김치 열량 (Kcal)	옥수수죽 1,970	작곡밥 계란표고국 오징어야채볶음 연두부&양념장 세발나물 배추김치 열량 (Kcal)	타락죽 1,960	작곡밥 버섯들깨국 우민찌피망볶음 도토리묵무침 시래기된장지짐 배추김치 열량 (Kcal)	닭죽 1,970	작곡밥 소고기콩나물국 동태무조림 두부산적 애호박나물 배추김치 열량 (Kcal)	백태죽 1,965	작곡밥 건새우아욱국 <sup>쭈꾸미당면볶음</sup> 함박야채볶음 숙주나물무침 배추김치 열량 (Kcal)	옥수수죽 1,965	잡곡법 재첩국 마파두부 참치김치볶음 느타리버섯볶음 배추김치 열량 (Kcal)	단호박죽 1,965	작곡밥 소고기미역국 삼치무찜 동그랑땡조림 도라지나물 배추김치 열량 (Kcal)	계란죽 1,955
저녁	주식 차1 찬2 찬3 김치	작곡법 근대국 당살굴소스볶음 가지나물 김자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	옥수수죽 1,970 270	작곡법 계란표고국 오징어야채볶음 연두부&양념장 세발나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	타락죽 1,960 265	작곡밥 버섯들깨국 우민찌피망볶음 도토리묵무침 시래기된장지집 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	닭죽 1,970 270	작곡밥 소고기콩나물국 동태무조림 두부산적 애호박나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	백태죽 1,965 260	작곡밥 건새우아욱국 <sup>쪽꾸미당면볶음</sup> 함박야채볶음 숙주나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	옥수수죽 1,965 265	접곡법 재첩국 마파두부 참치김치볶음 느타리버섯볶음 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	단호박죽 1,965 260	잡곡법 소교기미역국 삼치무찜 동그랑땡조림 도라지나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g)	계란죽 1,955 260
	주식 차1 찬2 찬3 김치	작곡밥 근대국 당살굴소스볶음 가지나물 김자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	옥수수축 1,970 270 60	작곡밥 계란표고국 오징어야채볶음 연두부&양념장 세발나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	타락죽 1,960 265 60	작곡밥 버섯들깨국 우민찌피망볶음 도토리묵무침 시래기된장지짐 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	닭죽 1,970 270 65	작곡밥 소고기콩나물국 동태무조림 두부산적 애호박나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	백태죽 1,965 260 60	작곡밥 건새우아욱국 <sup>쭈꾸미당면볶음</sup> 함박야채볶음 숙주나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	옥수수죽 1,965 265 65	작곡법 재첩국 마파두부 참치김치볶음 느타리버섯볶음 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	단호박죽 1,965 260 60	작곡법 소고기미역국 삼치무찜 동그랑땡조림 도라지나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	계란죽 1,955 260 55
저녁	주식 차1 찬2 찬3 김치	작곡밥 근대국 닭살굴소스볶음 가지나물 김자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	옥수수죽 1,970 270 60 40	작곡밥 계란표고국 오징어야채볶음 연두부&양념장 세발나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	타락죽 1,960 265 60 35	작곡밥 버섯들깨국 우민찌피망볶음 도토리묵무침 시래기된장지집 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	닭죽 1,970 270 65 40	작곡밥 소고기콩나물국 동태무조림 두부산적 애호박나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	백태죽 1,965 260 60 35	작곡밥 건새우아욱국 쭈꾸미당면볶음 함박야채볶음 숙주나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	옥수수죽 1,965 265 65 35	작곡법 재첩국 마파두부 참치김치볶음 느타리버섯볶음 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	단호박죽 1,965 260 60 35	작곡법 소고기미역국 삼치무찜 동그랑땡조림 도라지나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g)	계란죽 1,955 260 55 35
저녁 영양 <del>¦</del>	주식 국 차 1 2 2 차 3 기 본 석	작곡밥 근대국 당살굴소스볶음 가지나물 김자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 쌀(밥,죽,누	옥수수죽 1,970 270 60 40 룽지):국	작곡법 계란표고국 오징어야채볶음 연두부&양념장 세발나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	타락죽 1,960 265 60 35 (배추,고	작곡법 버섯들깨국 우민씨피망볶음 도토리묵무침 시래기된장지점 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 추가루):국나	닭죽 1,970 270 65 40 l산/콩:4	작곡법 소고기콩나물국 동태무조림 두부산적 애호박나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	백태죽 1,965 260 60 35 베트남소	작곡법 건새우아욱국 <sup>쭈꾸미당면볶음</sup> 함박야채볶음 숙주나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 가방 (g)	옥수수죽 1,965 265 65 35 산/쭈꾸	작곡법 재첩국 마파두부 참치김치볶음 느타리버섯볶음 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	단호박죽 1,965 260 60 35 아산,베트	작곡법 소고기미역국 삼치무찜 동그랑땡조림 도라지나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) E남산/오징어	계란죽 1,955 260 55 35 :국내산
저녁	주식 국 차 1 2 2 차 3 기 본 석	작곡밥 근대국 당살굴소스볶음 가지나물 김자반 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 쌀(밥,죽,누	옥수수죽 1,970 270 60 40 룽지):국	작곡법 계란표고국 오징어야채볶음 연두부&양념장 세발나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 대산/김치류	타락죽 1,960 265 60 35 (배추,고 국내산/	작곡밥 버섯들깨국 우민찌피망볶음 도토리묵무침 시래기된장지집 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 추가루):국나 (갈치:모로코/	되죽 1,970 270 65 40 l산/콩:4	작곡밥 소교기콩나물국 동태무조림 두부산적 애호박나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g)	비태죽 1,965 260 60 35 베트남산	작곡법 건새우아욱국 <sup>쭈꾸미당면볶음</sup> 함박야채볶음 숙주나물무침 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 가방 (g)	옥수수죽 1,965 265 65 35 산/쭈꾸 산/꽃게:	작곡법 재첩국 마파두부 참치김치볶음 느타리버섯볶음 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 지방 (g) 미:말레이시(g) 미:말레이시(g)	단호박죽 1,965 260 60 35 아산,베트 가공품;=	작곡법 소고기미역국 삼치무찜 동그랑땡조림 도라지나물 배추김치 열량 (Kcal) 당질 (g) 단백질 (g) 자방 (g) 돈남산/오징어 국내산,수입산	계란죽 1,955 260 55 35 :국내산

의 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 열량:1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

# 2022. 4월 2주 식단표

	분류	4/4(월)	연식	4/5(화)	연식	4/6(수)	연식	4/7(목)	연식	4/8(금)	연식	4/9(토)	연식	4/10(일)	연식
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
아침	국	버섯들깨국		누룽지탕		순두부백탕		누룽지탕		들깨무국		누룽지탕		유부장국	
	찬1	우육청경채볶음	땅콩죽	오리야채볶음	들깨죽	아귀살무찜	흑임자죽	닭살굴소스볶음	계란죽	돈민찌조림	순두부죽	가자미찜	들깨죽	너비아니조림	땅콩죽
	찬2	크래미숙주볶음		새우살야채볶음		고구마조림		가지나물		세멸치볶음		왕계란조림		맛살야채볶음	
	찬3	무나물		우엉조림		열무나물		강된장찜		배추된장나물		취나물볶음		도라지나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전	간식	생강약	: <b>≿</b> ⊦	수제요품	네요플레 대추		たト	생강약	생강약차		계피약차		플레	모과역	<del> </del>
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	알탕		김치콩나물국		잔치국수		유부장국		아욱된장국		들깨토란국		육개장	
<b>T</b> 1/1	찬1		흑임자죽	카레소스	소고기죽		전복죽	우불고기버섯볶음	단호박죽			_	버섯죽	-	율무죽
점심	찬2	어묵볶음		새우튀김		도토리묵무침		계란찜		해파리냉채		해물완자전		메란장조림	
	찬3	시래기된장지짐		오이나물		청경채나물		갑자조림		연근조림		깻잎순나물		내송이버섯볶음 -	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후	간식	단호박	·죽	단호박죽		녹두죽		찐고구마&두유		단호박	죽	팥죽		치즈케익&	배주스
	주식	잡곡밥	1	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	l l	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	'국	감자양파국		아욱된장국		북어채국		소고기미역국		동태지리탕		재첩국		근대국	
	찬1			낙지야채볶음	녹두죽		타락죽	코다리무조림	닭죽			· ·	타락죽	 우육양배추볶음	백태죽
저녁	찬2	마늘쫑건새우볶음		계란스크램블	' ' '	명란젓무침	, ,	·	L' '	표고죽순볶음		참치김치볶음		청포묵무침	, ,
	찬3	김자반		콩나물무침		느타리버섯볶음		애호박볶음		참나물무침		쑥갓두부무침		고사리나물	
	김치			배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955
CH OF I	<del>-</del>	당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)	255
영양	군식	단백질 (g)		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
		지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	30
		쌀(박	t,죽,누.	룽지):국내산/	′김치류(	'배추,고추가	루):국내	산/콩:수입산	/낙지:	베트남산/쭈귀	그미:말러	l이시아산,베	트남산/	오징어:국내신	
0171		~ E				~		一一		1 /		x 7 / 1 / / / 1	¬ T . ¬	7 4 01	

원산지 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/ 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

<sup>-</sup> 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 열량: 1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

# 2022. 4월 3주 식단표

	분류	4/11(월)	연식	4/12(화)	연식	4/13(수)	연식	4/14(목)	연식	4/15(금)	연식	4/16(토)	연식	4/17(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		모듬버섯탕		누룽지탕		콩가루배추국		누룽지탕		얼갈이된장국		누룽지탕	
	찬1	닭버섯볶음	들깨죽	우육청경채볶음	순두부죽	돈육계란장조림	흑임자죽	소고기부추볶음	계란죽	닭야채조림	백태죽	소고기피망볶음	땅콩죽	아귀살무찜	들깨죽
	찬2	단호박조림		우엉조림		세멸치볶음		크래미야채볶음		청경채나물		맛살야채볶음		왕계란조림	
	찬3	취나물무침		들깨무채나물		참나물무침		고사리나물		강된장찜		열무나물		얼갈이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전	산식	생강약차		수제요품	플레	대추약	たト	생강약	たト	계피약	たト	수제요품	플레	모과인	<b>大ト</b>
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	홍합탕		콩비지찌개		계란국		사골곰국		아욱된장국		물만두국		근대된장국	
점심	찬1	돈육김치볶음	타락죽		새우죽		단오박죽	가자미구이	전복죽	수육	고구마죽		타락죽	오리단호박볶음	순두부죽
00	찬2	두부구이		부추야채전		탕수육		계란찜		실곤약야채무침		케이준샐러드		어묵야채볶음	
	찬3			치커리유자청무침		단무지무침		시래기된장지집		상추겉절이		애호박나물		오이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후기	산식	녹두즉	5	단호박	·죽    팥죽			옥수수스프8	<sup>있</sup> 모닝빵	찐고구마&시	·과주스	녹두죽		마들렌&복성	응아주스
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	북어채국		들깨미역국		애호박새우젓국		시금치된장국		굴무국		순두부백탕		소고기무국	
저녁	찬1	쭈꾸미당면볶음	맛살죽	오리훈제볶음	녹두죽	코다리무찜	닭죽	돈야채조림	타락죽	함박야채조림	버섯죽	당야채볶음	맛살죽	동그랑땡조림	옥수수죽
/" ¬	찬2	갑자햄볶음		도토리묵무침		소시지파프리카볶음		단오박샐러드		참치야채볶음		청포묵무침		세멸치볶음	
	찬3	가지나물		세발나물		도라지나물		비름나물		참나물무침		새송이버섯볶음		숙주미나리나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
		열량 (Kcal)	<u> </u>	열량 (Kcal)		열량 (Kcal)		열량 (Kcal)	•	열량 (Kcal)	•	열량 (Kcal)	•	열량 (Kcal)	1,955
영양분	란석	당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)	260
		단백질 (g)		단백질 (g)		단백질 (g)		단백질 (g)		단백질 (g)		단백질 (g)		단백질 (g)	55 2.5
		지방 (g) ## (t		지방 (g) 루지 ) : 구 내사 /		지방 (g) [배추,고추가=		지방 (g) 사 /코 · 스이 사		지방 (g) 베트나사/ᅏ7		지방 (g) IOLALOK사 베I		지방 (g) 2 자 <b>ム : 구</b> 내시	3 <i>5</i>
원산	ΤI					(매수,ᅭ수 //= '갈치:모로코/									
'다' 간	/ > 1	<u> </u>	, -,, -, -,	レーナロハ	7 -1 -1/	セベーエーエ/		10 411 4111 01	L,-1 -7.	الماري الماري	以大 ""	ロコレナル	0 8	フードレー ゴル	

고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/ 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

<sup>·</sup>위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 열량: 1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

# 2022. 4월 4주 식단표

	분류	4/18(월)	연식	4/19(화)	연식	4/20(수)	연식	4/21(목)	연식	4/22(금)	연식	4/23(토)	연식	4/24(일)	연식
아침	주식 국	잡곡밥 북어채국		잡곡밥 누룽지탕		잡곡밥 시금치된장국		잡곡밥 누룽지탕		잡곡밥 근대국		잡곡밥 누룽지탕		잡곡밥 어묵국	
	찬1	우채부추볶음	들깨죽		흑임자죽			우육버섯볶음	계란죽	두부산적	땅콩죽		들깨죽	돈육피망볶음	순두부죽
	찬2	감자조림		크래미야채볶음		두부조림		고구마조림		우민찌무조림		마늘쫑양파볶음		우엉채조림	
	찬3	양배추된장나물		오이나물		무나물		쑥갓나물		표고죽순볶음		강된장찜		시래기된장지짐	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전	간식	생강약	たト	수제요플레		대추약	대추약차		생강약차		계피약차		: <b>大</b> }	모과인	またト
	주식	팥찰밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	홍합미역국		추어탕		잔치국수		김치찌개		어묵국		배추된장국		육개장	
점심	찬1	돈육영양찜	단호박죽	우육버섯볶음	옥수수죽	오징어야채볶음	닭죽	안동찜닭	단호박죽	돈육야채볶음	버섯들깨죽	오리불고기	흑임자죽	삼치무조림	참치죽
	찬2	잡채		왕계란장조림		김치전		세멸치볶음		연근조림		브로콜리새우살볶음		야채계란찜	
	찬3	콩나물무침		양념깻잎지		열무나물		시금치나물		맛김		청경채나물		가지양파볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후	간식	녹두	5	단오박	죽	팥죽		크림스프&모닝빵		단호박	죽	찐고구마&사과주스		롤케익&토마토주스	
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	두부된장국		재첩국		콩나물국		물만두국		들깨미역국		오징어무국		갑자양파국	
저녁	찬1	동태살조림		돈파프리카볶음	율무죽	제육볶음	들깨죽	갈치살조림	녹두죽				계란죽	떡갈비구이	쇠고기죽
/ ¬	찬2	느타리버섯볶음		명란젓무침		단호박조림		햄야채볶음		도토리묵무침		맛살버섯볶음		양송이관자볶음	
	찬3	비름나물		가지나물		도라지나물		숙주나물		애호박볶음		세발나물		고사리나물	
	김치	배추김치	4.073	배추김치	1.065	배추김치	4.07.5	배추김치	1.065	배추김치	1.065	배추김치	1.063	배추김치	4.055
		열량 (Kcal)		열량 (Kcal)		열량 (Kcal)		열량 (Kcal)		열량 (Kcal)		열량 (Kcal)		열량 (Kcal)	1,955
영양분	분석	<u>당질 (g)</u> 단백질 (g)		당질 (g) 단백질 (g)		당질 (g) 단백질 (g)		<u>당질 (g)</u> 단백질 (g)		당질 (g) 단백질 (g)		당질 (g) 단백질 (g)		당질 (g) 단백질 (g)	255 55
		<u> 건택설 (g)</u> 지방 (g)		진백절 (g) 지방 (g)		지방 (a)		고객(월 (g) 지방 (g)		지방 (g)		지방 (g)		고객( <u>a</u> ) 지방 (a)	30
						(배추,고추가		0 137		<u> </u>				0 (37	
원산	ا <b>٦</b> :					. ·, · '갈치:모로코,									
						- 주산,미국산(									

<sup>:</sup> 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 열량:1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

# 2022. 4월 5주 식단표

	분류	4/25(월)	연식	4/26(화)	연식	4/27(수)	연식	4/28(목)	연식	4/29(금)	연식	4/30(토)	연식		
	주식			잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥			
$\bigcirc \downarrow \stackrel{\star}{\overleftarrow{\lambda}} \downarrow$	국	누룽지탕		들깨미역국		누룽지탕		북어채국		콩가루배추국		누룽지탕			
아침	찬1	우육메추리알조림	흑임자죽	돈육죽순볶음	타락죽	아귀살무찜	땅콩죽	떡갈비야채조림	흑임자죽	우육부추볶음	백태죽	닭살김치찜	순두부죽		
	찬2	참치야채볶음		크래미야채볶음		고구마조림		감자조림		단오박조림		표고버섯볶음			
	찬3	취나물무침		애호박나물		강된장찜		쑥갓두부무침		근대나물		시래기된장지짐			
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치			
오전기	산식	생강약	たト	수제요플	플레	대추약	たト	생강약차		계피약차		대추약차			
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥			
	국	물만두국		갈비탕		애물칼국수		김치콩나물국		건새우아욱국		육개장			
<b>T.</b> ( )	찬1		고구마죽	고등어조림	닭죽		율무죽	오리불고기				가자미양념조림	단호박죽		
점심	찬2	단호박샐러드		왕계란장조림		느타리버섯볶음		<b>나</b> 새송이베이컨볶음		후라이드치킨		미트볼야채볶음			
	찬3			오이나물		열무나물		연근조림		무나물		치커리유자청무침			
	김치			배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치			
오후기	나신	옥수수스프8	· 《모닝빵	팥죽		단호박	죽	찐고구마&/	·과주스	녹두길	V.I.	팥죽			
			1						'		'				
	주식			잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥			
	국	순두부국		근대된장국		유부장국		얼갈이된장국		콩나물국		오징어무국			
저녁	찬1			닭살굴소스볶음			단호박죽		계란죽				참치죽		
	찬2			청포묵김치무침		우엉조림		맛살피망볶음		브로콜리야채볶음		계란찜			
	찬3			시금치나물		비름나물		가지나물		김자반		숙주미나리나물			
	김치			배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치			
		열량 (Kcal)		열량 (Kcal)				열량 (Kcal)		열량 (Kcal)		열량 (Kcal)	1,965		
영양분	쿠선	당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)		당질 (g)	260		
	_ '	단백질 (g)		단백질 (g)		단백질 (g)		단백질 (g)		단백질 (g)		단백질 (g)	60		
		지방 (g)		지방 (g)		지방 (g)		지방 (g)		지방 (g)		지방 (g)	3.5		
0				룽지):국내산/											
원산	[ <b>T</b> ]	고능	5어!국내	I산/미꾸라지	:국내산/	'갈치:모도코/	/ 코다리	,농태:러시아	산,미국/	산/아귀:중국/	난/꽃게:	중국산/수산	가씅쑴!ㅋ	+내산,수입산	

의 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 열량:1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

돈육:국내산/우육:호주산,미국산(사골국-잡뼈:국내산)/계육:국내산/오리:국내산/육가공품:국내산,수입산