

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
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		들깨국		누룽지탕		두부된장국		누룽지탕		유부장국		누룽지탕	
	찬1	돈육죽순볶음	순두부죽	떡갈비조림	땅콩죽	아귀살무침	계란죽	돈버섯볶음	흑임자죽	달걀단오박조림	땅콩죽	우육야채볶음	백태죽	닭야채볶음	타락죽
	찬2	크래미야채볶음		세명치볶음		시금치나물		맛살야채볶음		어묵볶음		새우살야채볶음		두부조림	
	찬3	취나물무침		양배추된장나물		강된장찌		열무나물		고사리나물		갯손나물		표고죽순볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		생강약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	팔찰밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	홍합미역국		우렁된장찌개		유부장국		추어탕		만두국		콩비지찌개		굴무국	
	찬1	LA갈비찜	계란죽	돈육김치볶음	소고기죽	돈까스	전복죽	오리불고기	고구마죽	가자미무조림	닭죽	오리훈제볶음	울무죽	돈야채불고기	새우죽
	찬2	잡채		메란장조림		새우살야채볶음		계란찜		연두부샐러드		감자샐러드		세명치볶음	
	찬3	청경채나물		콩나물무침		양상추샐러드		무나물		오이나물		가지나물		참나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		단호박죽		찐고구마&복숭아주스		팥죽		녹두죽		단호박죽		카스테라&배주스		녹두죽	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	근대국		계란표고국		버섯들깨국		소고기콩나물국		전새우아욱국		재첩국		소고기미역국	
	찬1	닭살굴소스볶음	옥수수죽	오징어야채볶음	타락죽	우민찌파마볶음	닭죽	동태무조림	백태죽	쭈꾸미당면볶음	옥수수죽	마파두부	단호박죽	삼치무침	계란죽
	찬2	가지나물		연두부&양념장		도토리묵무침		두부산적		함박야채볶음		참치김치볶음		동그랑땡조림	
	찬3	김자반		세발나물		시래기된장찌		애호박나물		숙주나물무침		느타리버섯볶음		도라지나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,970		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	270		당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
	지방 (g)	40		지방 (g)	35	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/콩:수입산/낙지:베트남산, 인도네시아산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산물가공품: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)

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
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	버섯들깨국		누룽지탕		순두부백탕		누룽지탕		들깨무국		누룽지탕		유부장국	
	찬1	우육청경채볶음	땅콩죽	오리야채볶음	들깨죽	아귀살무침	흑임자죽	달걀굴소스볶음	계란죽	돈민찌조림	순두부죽	가자미찜	들깨죽	너비아니조림	땅콩죽
	찬2	크래미숙주볶음		새우살야채볶음		고구마조림		가지나물		세메치볶음		왕계란조림		맛살야채볶음	
	찬3	무나물		우영조림		열무나물		강된장찜		배추된장나물		취나물볶음		도라지나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		생강약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	알탕		김치콩나물국		잔치국수		유부장국		아욱된장국		들깨토란국		육개장	
	찬1	안동찜닭	흑임자죽	카레소스	소고기죽	달걀조림	전복죽	우물고기버섯볶음	단호박죽	오리훈제볶음	녹두죽	돈주불고기	버섯죽	갈치무침	울무죽
	찬2	어묵볶음		새우튀김		도토리묵무침		계란찜		해파리냉채		해물완자전		메란장조림	
	찬3	시래기된장지짐		오이나물		청경채나물		감자조림		연근조림		깻잎순나물		새송이버섯볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		단호박죽		단호박죽		녹두죽		찐고구마&두유		단호박죽		팥죽		치즈케익&배주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	감자양파국		아욱된장국		복어채국		소고기미역국		동태지리탕		재첩국		근대국	
	찬1	돈피망볶음	순두부죽	낙지야채볶음	녹두죽	돈메란조림	타락죽	코다리무조림	닭죽	우민찌파프리카볶음	고구마죽	단호박달걀조림	타락죽	우육양배추볶음	백태죽
	찬2	마늘쫄면새우볶음		계란스크램블		명란젓무침		연두부&양념장		표고죽순볶음		참치김치볶음		청포묵무침	
	찬3	김자반		콩나물무침		느타리버섯볶음		애호박볶음		참나물무침		속갓두부무침		고사리나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	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
	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)	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
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 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													

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		열갈이된장국		누룽지탕	
	찬1	닭버섯볶음	들깨죽	우육청경채볶음	순두부죽	돈육계란장조림	흑임자죽	소고기부추볶음	계란죽	닭야채조림	백태죽	소고기피망볶음	땅콩죽	아귀살무침	들깨죽
	찬2	단호박조림		우엉조림		세명치볶음		크래미야채볶음		청경채나물		맛살야채볶음		왕계란조림	
	찬3	취나물무침		들깨무채나물		참나물무침		고사리나물		강된장찌		열무나물		열갈이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		생강약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	홍합탕		콩비지찌개		계란국		사골곰국		아욱된장국		물만두국		근대된장국	
	찬1	돈육김치볶음	타락죽	아귀찜	새우죽	짜장면	단호박죽	가자미구이	전복죽	수육	고구마죽	돈불고기	타락죽	오리단호박볶음	순두부죽
	찬2	두부구이		부추야채전		탕수육		계란찜		실곤약야채무침		케이준샐러드		어묵야채볶음	
	찬3	시금치나물		치커리유자청무침		단무지무침		시래기된장찌		상추겉절이		애호박나물		오이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		녹두죽		단호박죽		팥죽		옥수수스프&모닝빵		찐고구마&사과주스		녹두죽		마들렌&복숭아주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	복어채국		들깨미역국		애호박새우젓국		시금치된장국		굴무국		순두부백탕		소고기무국	
	찬1	쭈꾸미당면볶음	맛살죽	오리훈제볶음	녹두죽	코다리무침	닭죽	돈야채조림	타락죽	함박야채조림	버섯죽	닭야채볶음	맛살죽	동그랑땡조림	옥수수죽
	찬2	감자햄볶음		도토리묵무침		소시지파프리카볶음		단호박샐러드		참치야채볶음		청포묵무침		세명치볶음	
	찬3	가지나물		세발나물		도라지나물		비름나물		참나물무침		새송이버섯볶음		숙주미나리나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		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
		당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
		지방 (g)	35	지방 (g)	40	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/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 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													

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	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	북어채국		누룽지탕		시금치된장국		누룽지탕		근대국		누룽지탕		어묵국	
	찬1	우채부추볶음	들깨죽	닭고구마조림	흑임자죽	너비아니야채조림	타락죽	우육버섯볶음	계란죽	두부산적	땅콩죽	함박야채조림	들깨죽	돈육피망볶음	순두부죽
	찬2	감자조림		크래미야채볶음		두부조림		고구마조림		우민씨무조림		마늘종양파볶음		우영채조림	
	찬3	양배추된장나물		오이나물		무나물		숙갓나물		표고죽순볶음		강된장찌		시래기된장지짐	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		생강약차		계피약차		대추약차		모과약차	
점심	주식	팔찰밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	홍합미역국		추어탕		잔치국수		김치찌개		어묵국		배추된장국		육개장	
	찬1	돈육영양찜	단호박죽	우육버섯볶음	옥수수죽	오징어야채볶음	닭죽	안동찜닭	단호박죽	돈육야채볶음	버섯들깨죽	오리불고기	흑임자죽	삼치무조림	참치죽
	찬2	잡채		왕계란장조림		김치전		세명치볶음		연근조림		브로콜리새우살볶음		야채계란찜	
	찬3	콩나물무침		양념깻잎지		열무나물		시금치나물		맛김		청경채나물		가지양파볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		녹두죽		단호박죽		팥죽		크림스프&모닝빵		단호박죽		찐고구마&사과주스		롤케익&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	두부된장국		재첩국		콩나물국		물만두국		들깨미역국		오징어무국		감자양파국	
	찬1	동태살조림	새우죽	돈파프리카볶음	울무죽	제육볶음	들깨죽	갈치살조림	녹두죽	코다리무찜	고구마죽	우육장조림	계란죽	떡갈비구이	쇠고기죽
	찬2	느타리버섯볶음		명란젓무침		단호박조림		햄야채볶음		도토리묵무침		맛살버섯볶음		양송이판자볶음	
	찬3	비름나물		가지나물		도라지나물		숙주나물		애호박볶음		세발나물		고사리나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,970		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	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)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	단백질 (g)	55	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/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산물: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)

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		
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥			
	국	누룽지탕		들깨미역국		누룽지탕		복어채국		콩가루배추국		누룽지탕			
	찬1	우육메추리알조림	흑임자죽	돈육죽순볶음	타락죽	아귀살무침	땅콩죽	떡갈비야채조림	흑임자죽	우육부추볶음	백태죽	달걀김치찌개	순두부죽		
	찬2	참치야채볶음		크래미야채볶음		고구마조림		감자조림		단호박조림		표고버섯볶음			
오전간식	찬3	취나물무침		애호박나물		강된장찌개		숙갓두부무침		근대나물		시래기된장찌개			
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치			
		생강약차		수제요플레		대추약차		생강약차		계피약차		대추약차			
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥			
	국	물만두국		갈비탕		해물칼국수		김치콩나물국		건설우아육국		육개장			
	찬1	닭볶음탕	고구마죽	고등어조림	닭죽	돈육간장조림	울무죽	오리불고기	옥수수죽	카레소스	고구마죽	가자미양념조림	단호박죽		
	찬2	단호박샐러드		왕게란장조림		느타리버섯볶음		새송이버섯볶음		후라이드치킨		미트볼야채볶음			
오후간식	찬3	참나물무침		오이나물		열무나물		연근조림		무나물		치커리유자청무침			
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치			
		옥수수스프&모닝빵		팔죽		단호박죽		찐고구마&사과주스		녹두죽		팔죽			
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥			
	국	순두부국		근대된장국		유부장국		열갈이된장국		콩나물국		오징어무국			
	찬1	동태살조림	녹두죽	달걀굴소스볶음	백태죽	낙지당면볶음	단호박죽	돈육갯잎불고기	계란죽	코다리조림	소고기죽	마파두부	참치죽		
	찬2	실곤약야채무침		청포묵김치무침		우엉조림		맛살피망볶음		브로콜리야채볶음		계란찜			
영양분석	찬3	갯잎순나물		시금치나물		비름나물		가지나물		김자반		숙주미나리나물			
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치			
		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965		
		당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260		
원산지		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60		
		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	45	지방 (g)	35		
		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산물가공품: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)