

2021. 7월 1주 식단표

아침	분류	6/28(월)	연식	6/29(화)		6/30(수)		7/1(목)	연식	7/2(금)	연식	7/3(토)	연식	7/4(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 왕계란장조림 청경채나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 배추된장국 달감자조림 크래미야채볶음 가지나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 우야채조림 시래기된장지짐 명란젓무침 배추김치	들깨죽	잡곡밥 열갈이된장국 달살야채찜 맛살야채볶음 마늘쫄볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 우육양배추볶음 취나물무침 강된장찜 배추김치	백태죽	잡곡밥 근대장국 함박야채볶음 단호박조림 도라지나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 가자미무침 계란장조림 고사리나물 배추김치	흑임자죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 근대국 돈육김치볶음 두부구이 꽃맛살샐러드 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 어묵국 카레소스 새우튀김 오이나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 해물칼국수 오리훈제볶음 계란찜 비름나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 알탕 소고기버섯볶음 세멸치볶음 양배추찜/쌈장 배추김치	버섯죽	잡곡밥 계란부추국 낙지콩나물볶음 새송이버섯볶음 고시래기무침 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 복어채무국 돈육버섯볶음 크래미파프리카볶음 시금치나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 물만두국 달볶음탕 새우살브로콜리볶음 숙주나물 배추김치	단호박죽
	오후간식		수박		단호박죽		바나나&우유		수박		옥수수스프&모닝빵		치즈케익&토마토주스		마들렌&당근주스
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 재첩국 우야채볶음 새송이버섯볶음 열무나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 콩나물국 쭈꾸미당면볶음 연두부&양념장 깻잎순나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 된장찌개 돈피망볶음 청포묵무침 취나물볶음 배추김치	순두부죽	잡곡밥 돈육김치국 삼치무조림 감자햄볶음 콩나물무침 배추김치	단호박죽	잡곡밥 들깨미역국 두부산적 어묵볶음 무나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 청국장찌개 오징어볶음 계란스크랩블 참나물무침 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 순두부백탕 떡갈비조림 도토리묵무침 숙갓나물 배추김치	들깨야채죽
	영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)
		당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	단백질 (g)	60
		지방 (g)	30	지방 (g)	45	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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)

2021. 7월 2주 식단표

아침	분류	7/5(월)	연식	7/6(화)	연식	7/7(수)	연식	7/8(목)	연식	7/9(금)	연식	7/10(토)	연식	7/11(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 근대국 우육야채볶음	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 너비아니구이	타락죽	잡곡밥 복어채국 돈육피망볶음	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 우육야채볶음	흑임자죽	잡곡밥 들깨미역국 돈육야채불고기	계란죽	잡곡밥 누룽지탕 닭야채조림	땅콩죽	잡곡밥 들깨버섯국 아귀살무침	백태죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 육개장 갈치무조림	녹두죽	잡곡밥 아욱국 수육	닭죽	잡곡밥 잔치국수 닭봉조림	소고기죽	잡곡밥 어묵국 돈까스	백태죽	잡곡밥 달백숙 해물완자조림	들깨죽	잡곡밥 순두부백탕 오징어야채볶음	타락죽	잡곡밥 우렁된장찌개 돈야채불고기	단호박죽
	찬1 찬2 찬3 김치	미트볼야채볶음 오이나물 배추김치		실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치		브로콜리야채볶음 무나물 배추김치		푸슬리야채볶음 양상추샐러드 배추김치		어항가지 간장깻잎지 배추김치		야채계란찜 시금치나물 배추김치		어묵볶음 양배추찜/쌈장 배추김치	
오후간식		시리얼&우유		찐계란&식혜		단호박죽		수박		마들렌&두유		유과&토마토주스		롤케익&사과주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 재첩국 오리훈제볶음	표고버섯죽	잡곡밥 김치찌개 코다리무침	울무죽	잡곡밥 버섯된장국 낙지당면볶음	들깨야채죽	잡곡밥 콩나물국 오리불고기	새우죽	잡곡밥 열무된장국 떡갈비야채볶음	참치죽	잡곡밥 복어국 우육죽순볶음	녹두죽	잡곡밥 소고기무국 두부산적	옥수수죽
	찬1 찬2 찬3 김치	고구마조림 애호박나물 배추김치		메란장조림 참나물무침 배추김치		연두부&양념장 콩나물무침 배추김치		마늘종양파볶음 김자반 배추김치		단호박조림 도라지나물 배추김치		감자채볶음 속갓나물 배추김치		새우살야채볶음 숙주나물 배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255
		단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
		지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	40	지방 (g)	40	지방 (g)	40	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-잡배: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)

2021. 7월 3주 식단표

아침	분류	7/12(월)	연식	7/13(화)	연식	7/14(수)	연식	7/15(목)	연식	7/16(금)	연식	7/17(토)	연식	7/18(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 우육야채볶음	흑임자죽	잡곡밥 어묵국 돈육야채조림	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무조림	백태죽	잡곡밥 복어채국 우육양배추볶음	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 돈야채불고기	순두부죽	잡곡밥 콩가루배추국 가자미무조림	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 떡갈비조림	들깨죽
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 도토리묵채국 달볶음탕	울무죽	잡곡밥 추어탕 오리훈제볶음	소고기죽	잡곡밥 계란부추국 자장면	맛살죽	잡곡밥 청국장 코다리조림	녹두죽	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 마파두부	고구마죽	잡곡밥 아욱국 소고기버섯볶음	새우죽	잡곡밥 복어채무국 오리불고기	표고버섯죽
오후간식	모닝빵&옥수수스프		치즈케익&식혜		찐핫도그&당근주스		단호박죽		바나나&우유		순대&아침햇살		만주&사과주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 유부미소국 삼치무조림	녹두죽	잡곡밥 된장찌개 소고기피망볶음	단호박죽	잡곡밥 얼갈이된장국 돈데란장조림	들깨야채죽	잡곡밥 들깨미역국 미트볼피망조림	울무죽	잡곡밥 버섯된장국 달걀단호박조림	타락죽	잡곡밥 재첩국 돈육야채볶음	닭죽	잡곡밥 근대국 오징어야채볶음	옥수수죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,960	
	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	55	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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)

2021. 7월 4주 식단표

아침	분류	7/19(월)	연식	7/20(화)	연식	7/21(수)	연식	7/22(목)	연식	7/23(금)	연식	7/24(토)	연식	7/25(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 우육청경채볶음 세멸치볶음 애호박나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 들깨미역국 돈야채볶음 단호박조림 고사리나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 동태살무조림 햄야채볶음 강된장찌개 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 복어채국 돈야채볶음 우엉조림 청경채나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 닭야채볶음 새우살브로콜리볶음 도라지나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 콩나물국 소고기야채볶음 어묵볶음 취나물무침 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 너비아니구이 애호박나물 명란젓무침 배추김치	백태죽
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 소고기미역국 돼지갈비찜 잡채 비름나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 육개장 달걀조림 꽃맛샐러드 간장깻잎지 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 들깨시락국 돈수육 비빔국수 상추겉절이 배추김치	맛살죽	잡곡밥 어묵국 우메란장조림 김말이튀김 느타리들깨볶음 배추김치	계란죽	잡곡밥 갈비탕 가자미무조림 베이컨새송이볶음 오이나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 김치찌개 오징어야채볶음 계란찜 시금치나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 소고기무국 달걀비 단호박고구마샐러드 깻잎순나물 배추김치	옥수수죽
오후간식	치즈케익&두유		시리얼&우유		단호박죽		수박		향도통조림&복숭아주스		찐고구마&사과주스		마들렌&토마토주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 유부미소국 등그랑뎡조림 맛살야채볶음 가지나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 견세우아육국 쭈꾸미당면볶음 두부조림 콩나물무침 배추김치	들깨죽	잡곡밥 순두부백탕 떡갈비야채볶음 참치야채볶음 숙갓나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 청국장 오리불고기 크래미야채볶음 열무나물무침 배추김치	닭죽	잡곡밥 계란부추국 돈불고기 해물완자조림 마늘쫄볶음 배추김치	새우죽	잡곡밥 근대장국 오리훈제볶음 두부산적 숙주나물 배추김치	참치죽	잡곡밥 된장찌개 삼치조림 미트볼야채볶음 참나물무침 배추김치	땅콩죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,960	
	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	275	당질 (g)	265	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)	60	
	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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)

2021. 7월 5주 식단표

분류		7/26(월)	연식	7/27(화)		7/28(수)		7/29(목)		7/30(금)		7/31(토)		8/1(일)	
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	콩가루배추국	흑임자죽	누룽지탕	땅콩죽	시금치된장국	순두부죽	누룽지탕	타락죽	복어콩나물국	순두부죽	누룽지탕	땅콩죽	들깨미역국	들깨죽
	찬1	돈육감자조림		동태무찜		달장조림		함박야채조림		돈육야채볼고기		달야채볶음		너비아니조림	
	찬2	맛살야채볶음		왕계란장조림		참치야채볶음		크래미야채볶음		우엉조림		단호박조림		표고죽순볶음	
찬3	청경채나물		열무나물		깨잎순나물		강된장찜		무나물		명란젓무침		애호박나물		
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	불만두국	울무죽	콩비지찌개	옥수수죽	우동	고구마죽	추어탕	소고기죽	두부된장국	닭죽	참치김치찌개	단호박죽	건새우아욱국	흑임자죽
	찬1	아귀찜		오리불고기		돈까스		돈김치볶음		코다리조림		우육숙주볶음		오리불고기	
	찬2	베이컨버섯볶음		세멸치볶음		새우살브로콜리볶음		야채계란찜		케이준샐러드		어묵볶음		메추리알곤약조림	
찬3	무나물		시래기된장지짐		느타리버섯볶음		마늘종양파볶음		고사리들깨볶음		치커리유자청무침		콩나물무침		
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
오후간식		만주&두유		단호박죽		바나나&우유		찜감자&식혜		모닝빵&옥수수스프		치즈케익&복숭아주스		마들렌&사과주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	재첩국	소고기죽	아욱된장국	녹두죽	계란국	참치죽	순두부배탕	새우죽	소고기무국	타락죽	근대장국	계란죽	모듬버섯탕	옥수수죽
	찬1	떡갈비조림		우육피망볶음		돈야채볼고기		오리훈제볶음		해물완자조림		쭈꾸미당면볶음		가자미무찜	
	찬2	마파두부		고구마조림		감자조림		도토리묵무침		계란스크램블		연두부&양념장		햄야채볶음	
찬3	취나물볶음		숙주나물		가지나물		콩나물무침		도라지나물		참나물무침		속갓나물		
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,960	
	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	
	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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)