

2022. 9월 1주 식단표

아침	분류	8/29(월)	연식	8/30(화)	연식	8/31(수)	연식	9/1(목)	연식	9/2(금)	연식	9/3(토)	연식	9/4(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 근대된장국 우야채볶음 세멸치조림 얼갈이나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 돈야채불고기 마늘쫀전새우볶음 감자조림 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 계란국 달야채조림 참치야채볶음 도라지나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 표고버섯볶음 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 아욱된장국 너비아니조림 새우살애호박볶음 열무나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 누룽지탕 우육죽순볶음 크래미야채볶음 애호박나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 팽이버섯국 달감자조림 어묵볶음 배추나물무침 배추김치	흑임자죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 어묵국 카레소스 새우튀김 무나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 김치콩나물국 오리훈제볶음 꽃맛살샐러드 가지나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 잔치국수 소고기야채볶음 쭈꾸미브로콜리볶음 오이나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 된장찌개 돈김치볶음 온두부찌 콩나물무침 배추김치	새우죽	잡곡밥 닭개장 임연수조림 새송이버섯볶음 갯잎지무침 배추김치	단호박죽	잡곡밥 오징어무국 오리불고기 새우살파프리카볶음 청경채나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 소고기국 낙지야채볶음 고추잡채 숙주나물 배추김치	녹두죽
오후간식	수박		찐고구마&당근주스		녹두죽		롤케익&사과주스		연두부&양념장		찐 핫도그&배주스		단호박죽		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부백탕 함박조림 양송이관자볶음 속갓된장무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 얼갈이된장국 동태무침 메추리알조림 비름나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 알탕 돈피망볶음 참나물무침 김자반 배추김치	참치죽	잡곡밥 재첩국 우불고기볶음 단호박조림 고사리나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 복어채국 돈육고구마조림 청포묵무침 근대나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 계란표고국 코다리무조림 햄야채볶음 취나물무침 배추김치	달죽	잡곡밥 된장찌개 돈야채볶음 명란젓무침 느타리버섯볶음 배추김치	고구마죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	265	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)	45	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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/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. 9월 2주 식단표

아침	분류	9/5(월)	연식	9/6(화)	연식	9/7(수)	연식	9/8(목)	연식	9/9(금)	연식	9/10(토)	연식	9/11(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 우야채굴소스볶음 들깨죽	잡곡밥 배추된장국 돈육파프리카볶음 백태죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살조림 흑임자죽	잡곡밥 버섯된장국 돈육야채볶음 순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 우육죽순볶음 타락죽	잡곡밥 어묵국 오리불고기 땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 돈야채조림 들깨죽	잡곡밥 어묵국 새우살야채볶음 크래미야채볶음	잡곡밥 어묵국 새우살야채볶음 취나물볶음	잡곡밥 어묵국 새우살야채볶음 취나물볶음	잡곡밥 어묵국 새우살야채볶음 취나물볶음	잡곡밥 어묵국 새우살야채볶음 취나물볶음	잡곡밥 어묵국 새우살야채볶음 취나물볶음	잡곡밥 어묵국 새우살야채볶음 취나물볶음
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 아욱된장국 돈수육 설근야채볶음 상추겉절이 배추김치	계란죽 오리훈제볶음 꽃맛샐러드 부추나물 배추김치	잡곡밥 추어탕 울무죽 우물고기볶음 김치야채전 열무나물 배추김치	잡곡밥 해물칼국수 우물고기볶음 김치야채전 열무나물 배추김치	잡곡밥 육개장 갈치조림 감자샐러드 오이나물 배추김치	잡곡밥 육개장 갈치조림 감자샐러드 오이나물 배추김치	잡곡밥 알탕 닭볶음탕 어묵볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 알탕 닭볶음탕 어묵볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 알탕 닭볶음탕 어묵볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 알탕 닭볶음탕 어묵볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 알탕 닭볶음탕 어묵볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 알탕 닭볶음탕 어묵볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 알탕 닭볶음탕 어묵볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 알탕 닭볶음탕 어묵볶음 참나물무침 배추김치
오후간식	옥수수스프&모닝빵		팥죽		찐계란&배주스		모듬전, 식혜&단호박죽		카스텔라&당근주스		바나나&우유		마들렌&사과주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부백탕 삼치무침 계란장조림 비름나물 배추김치	소고기죽 소고기야채볶음 참치야채볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 동태지리탕 소고기야채볶음 참치야채볶음 애호박나물 배추김치	옥수수죽 닭야채볶음 해물완자조림 취나물무침 배추김치	잡곡밥 복어채국 햄박야채조림 완자파프리카볶음 숙갓나물 배추김치	타락죽 햄박야채조림 완자파프리카볶음 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 계란부추국 햄박야채조림 완자파프리카볶음 숙갓나물 배추김치	새우죽 새우죽 완자파프리카볶음 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 열갈이된장국 돈육콩나물볶음 단호박조림 갯손나물 배추김치	닭죽 닭죽 완자파프리카볶음 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 쭈꾸미볶음 동그랑땡조림 도라지나물 배추김치	녹두죽 녹두죽 완자파프리카볶음 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 유부팽이국 닭고구마조림 명란젓무침 김자반 배추김치	타락죽 타락죽 완자파프리카볶음 숙갓나물 배추김치
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	35	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/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:국내산, 남아공/ 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. 9월 3주 식단표

아침	분류	9/12(월)	연식	9/13(화)	연식	9/14(수)	연식	9/15(목)	연식	9/16(금)	연식	9/17(토)	연식	9/18(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 근대된장국 함박야채볶음 세멸치볶음 시래기된장지짐 배추김치	흑임자죽	우육피망볶음 맛살야채볶음 우영조림 배추김치	들깨죽	잡곡밥 무들깨국 아귀살찜 두부산적 근대나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 달야채볶음 새우살브로콜리볶음 무나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 어묵국 돈육장조림 크라미야채볶음 속갓두부무침 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 떡갈비조림 새송이버섯볶음 강된장찜 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 유부장국 우육청경채볶음 감자조림 열무나물 배추김치	흑임자죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 들깨미역국 돈김치볶음 온두부찜 애호박나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 순두부찌개 닭갈비 해파리냉채 청경채나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 짜장면 탕수육 단무지무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 청국장 오리불고기 오징어볶음 부추겉절이 배추김치	단호박죽	잡곡밥 사골곰탕 가자미무찜 계란찜 연근조림 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 계란부추국 주꾸미볶음 우민찌가지볶음 숙주나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 오징어무국 돈버섯볶음 어묵볶음 갯손나물 배추김치	계란죽
오후간식	황도통조림&복숭아주스		연두부&양념장		롤케익&식혜		찜감자&우유		단호박죽		찜 핫도그&사과주스		치즈케익&토마토주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 소고기무국 임연수찜 미트볼피망볶음 오이나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 열갈이된장국 낙지야채볶음 계란스크램블 김자반 배추김치	참치죽	잡곡밥 배추국 돈야채볶음 청포묵무침 비름나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 소고기미역국 동태무찜 감자햄볶음 콩나물무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 재첩국 우육죽순볶음 명란젓무침 도라지나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 참치찌개 닭갈비 해물완자조림 오이나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 육개장 대구무조림 메추리알조림 참나물무침 배추김치	옥수수죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	265	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)	60	
	지방 (g)	35	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/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:국내산, 남아공/ 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. 9월 4주 식단표

아침	분류	9/19(월)	연식	9/20(화)	연식	9/21(수)	연식	9/22(목)	연식	9/23(금)	연식	9/24(토)	연식	9/25(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 돈육콩나물볶음	순두부죽	잡곡밥 열무된장국 우육청경채볶음	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 혼제오리볶음	들깨죽	잡곡밥 아욱된장국 너비아니볶음	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 우육죽순볶음	흑임자죽	잡곡밥 소고기무국 가자미찜	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 함박야채조림	타락죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 소고기미역국 돈갈비찜	울무죽	잡곡밥 김치찌개 갈치조림	닭죽	잡곡밥 잔치국수 우숙주볶음	새우죽	잡곡밥 추어탕 돈야채불고기	단호박죽	잡곡밥 콩비지찌개 아귀찜	소고기죽	잡곡밥 알탕 오리불고기	순두부죽	잡곡밥 우렁된장국 우버섯볶음	녹두죽
오후간식	녹두죽		옥수수스프&모닝빵		바나나&우유		마들렌&사과주스		단호박죽		찐고구마&두유		롤케익&배주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 된장찌개 닭야채볶음	고구마죽	잡곡밥 모듬버섯탕 돈육파프리카볶음	녹두죽	잡곡밥 계란국 코다리무조림	타락죽	잡곡밥 재첩국 닭야채볶음	옥수수죽	잡곡밥 들깨미역국 낙지당면볶음	울무죽	잡곡밥 열갈이된장국 돈야채볶음	참치죽	잡곡밥 어묵탕 닭살감자볶음	고구마죽
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)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	270	당질 (g)	255	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	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:국내산, 남아공/ 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. 9월 5주 식단표

아침	분류	9/26(월)	연식	9/27(화)	연식	9/28(수)	연식	9/29(목)	연식	9/30(금)	연식				
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 북어채국 우육청경채볶음 새우살야채볶음 도라지나물 배추김치	순두부죽	아귀살무침 근대나물 강된장찌 배추김치	타락죽	달걀야채볶음 우엉조림 오이나물 배추김치	들깨죽	아욱된장국 우버섯볶음 크래미야채볶음 무나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 오리불고기 세멸치볶음 애오박나물 배추김치	흑임자죽				
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차						
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 열무된장국 수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	계란죽	잡곡밥 오징어무국 달볶음탕 해파리냉채 숙주나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 크림스프 로제파스타 돈까스 양상추샐러드 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 갈비탕 삼치데리야끼조림 메추리알장조림 시래기된장지짐 배추김치	닭죽	잡곡밥 참치김치찌개 소고기야채볶음 꽃맛샐러드 연근조림 배추김치	고구마죽				
오후간식	카스테라&살음료		단호박죽		찐계란&당근주스		찐핫도그&사과주스		시리얼&우유						
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 동태지리탕 훈제오리볶음 고구마조림 비름나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 두부된장국 우육장조림 참나물무침 김자반 배추김치	백태죽	잡곡밥 들깨미역국 임연수조림 단호박조림 속갓된장나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 북어콩나물국 돈불고기 명란젓무침 취나물볶음 배추김치	맛살죽	잡곡밥 계란국 쭈꾸미야채볶음 두부조림 청경채나물 배추김치	타락죽				
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960					
	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260					
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60					
	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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:국내산, 남아공/ 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)