

# 2022. 12월 1주 식단표

| 아침   | 분류                              | 11/28(월)                                                                                                                                                                                                                  | 연식    | 11/29(화)                                         | 연식    | 11/30(수)                                         | 연식    | 12/1(목)                                          | 연식    | 12/2(금)                                            | 연식    | 12/3(토)                                          | 연식    | 12/4(일)                                        | 연식    |
|------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------|-------|
|      | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>우육버섯볶음<br>크래미야채볶음<br>봄동나물<br>배추김치                                                                                                                                                                          | 들깨죽   | 잡곡밥<br>시금치된장국<br>아귀무조림<br>감자채볶음<br>근대나물<br>배추김치  | 흑임자죽  | 잡곡밥<br>아욱국<br>우육숙주볶음<br>새송이새우볶음<br>갯손나물<br>배추김치  | 백태죽   | 잡곡밥<br>감자양파국<br>돈버섯불고기<br>세명치볶음<br>애호박나물<br>배추김치 | 들깨죽   | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>달걀굴소스볶음<br>맛살야채볶음<br>표고죽순볶음<br>배추김치 | 땅콩죽   | 잡곡밥<br>들깨버섯국<br>아귀살무침<br>계란장조림<br>취나물볶음<br>배추김치  | 순두부죽  | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>우육청경채볶음<br>우영조림<br>강된장찌<br>배추김치 | 백태죽   |
| 오전간식 |                                 | 두유                                                                                                                                                                                                                        |       | 생강약차                                             |       | 수제요플레                                            |       | 대추약차                                             |       | 계피약차                                               |       | 수제요플레                                            |       | 모과약차                                           |       |
| 점심   | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 | 잡곡밥<br>닭백숙<br>임연수조림<br>도토리묵무침<br>간장깻잎지<br>배추김치                                                                                                                                                                            | 고구마죽  | 잡곡밥<br>청경채새우탕<br>고추잡채<br>가지우민짜볶음<br>무나물<br>배추김치  | 녹두죽   | 잡곡밥<br>잔치국수<br>낙지야채볶음<br>녹두전<br>열무나물<br>배추김치     | 옥수수죽  | 잡곡밥<br>냉이된장국<br>닭볶음탕<br>양송이판자볶음<br>연근조림<br>배추김치  | 단호박죽  | 잡곡밥<br>알탕<br>돈야채볶음<br>감자샐러드<br>청경채나물<br>배추김치       | 고구마죽  | 잡곡밥<br>북어계란국<br>우육불고기<br>참치김치볶음<br>콩나물무침<br>배추김치 | 울무죽   | 잡곡밥<br>육개장<br>오리버섯볶음<br>쭈꾸미볶음<br>오이나물<br>배추김치  | 계란죽   |
| 오후간식 |                                 | 카스텔라&배주스                                                                                                                                                                                                                  |       | 시리얼&우유                                           |       | 단호박죽                                             |       | 에그타르트&사과주스                                       |       | 바나나&바나나라떼                                          |       | 찐고구마&토마토주스                                       |       | 롤케익&식혜                                         |       |
| 저녁   | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 | 잡곡밥<br>동태지리탕<br>돈육죽순볶음<br>단호박조림<br>숙주미나리나물<br>배추김치                                                                                                                                                                        | 울무죽   | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>오리훈제볶음<br>느타리버섯볶음<br>김자반<br>배추김치 | 타락죽   | 잡곡밥<br>유부팽이국<br>닭야채볶음<br>두부조림<br>시래기된장지짐<br>배추김치 | 새우죽   | 잡곡밥<br>소고기무국<br>삼치조림<br>계란찜<br>도라지나물<br>배추김치     | 순두부죽  | 잡곡밥<br>된장찌개<br>우육주볶음<br>청포묵무침<br>세발나물<br>배추김치      | 타락죽   | 잡곡밥<br>재첩국<br>달걀고구마조림<br>어묵야채볶음<br>무나물<br>배추김치   | 옥수수죽  | 잡곡밥<br>배추된장국<br>돈불고기<br>세명치볶음<br>갯손나물<br>배추김치  | 새우죽   |
| 영양분석 |                                 | 열량 (Kcal)                                                                                                                                                                                                                 | 1,965 | 열량 (Kcal)                                        | 1,965 | 열량 (Kcal)                                        | 1,975 | 열량 (Kcal)                                        | 1,960 | 열량 (Kcal)                                          | 1,965 | 열량 (Kcal)                                        | 1,955 | 열량 (Kcal)                                      | 1,955 |
|      |                                 | 당질 (g)                                                                                                                                                                                                                    | 265   | 당질 (g)                                           | 265   | 당질 (g)                                           | 275   | 당질 (g)                                           | 260   | 당질 (g)                                             | 265   | 당질 (g)                                           | 260   | 당질 (g)                                         | 255   |
|      |                                 | 단백질 (g)                                                                                                                                                                                                                   | 65    | 단백질 (g)                                          | 65    | 단백질 (g)                                          | 60    | 단백질 (g)                                          | 60    | 단백질 (g)                                            | 55    | 단백질 (g)                                          | 55    | 단백질 (g)                                        | 55    |
|      |                                 | 지방 (g)                                                                                                                                                                                                                    | 35    | 지방 (g)                                           | 30    | 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<br>고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:국내산, 남아공산/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산물가공품:국내산,수입산<br>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. 12월 2주 식단표

|      | 분류        | 12/5(월)                                                                                                                                                                                                                  | 연식   | 12/6(화)     | 연식    | 12/7(수)   | 연식    | 12/8(목)   | 연식    | 12/9(금)   | 연식    | 12/10(토)  | 연식    | 12/11(일)  | 연식    |
|------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| 아침   | 주식        | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                      |      | 잡곡밥         |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |
|      | 국         | 누룽지탕                                                                                                                                                                                                                     |      | 무들깨국        |       | 모듬버섯탕     |       | 누룽지탕      |       | 버섯된장국     |       | 누룽지탕      |       | 옥수수스프     |       |
|      | 찬1        | 닭살감자볶음                                                                                                                                                                                                                   | 흑임자죽 | 돈육깨잎불고기     | 백태죽   | 아귀살무침     | 땅콩죽   | 우육불고기     | 흑임자죽  | 오리훈제볶음    | 순두부죽  | 돈육피망볶음    | 들깨죽   | 닭살굴소스볶음   | 백태죽   |
|      | 찬2        | 새우살야채볶음                                                                                                                                                                                                                  |      | 맛살야채볶음      |       | 두부조림      |       | 근대나물      |       | 세메치조림     |       | 단호박조림     |       | 크래미야채볶음   |       |
|      | 찬3        | 가지나물                                                                                                                                                                                                                     |      | 청경채나물       |       | 열무나물      |       | 강된장찌      |       | 무나물       |       | 고사리나물     |       | 열갈이나물     |       |
|      | 김치        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                     |      | 배추김치        |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       |
| 오전간식 |           | 두유                                                                                                                                                                                                                       |      | 생강약차        |       | 수제요플레     |       | 대추약차      |       | 계피약차      |       | 수제요플레     |       | 모과약차      |       |
| 점심   | 주식        | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                      |      | 잡곡밥         |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |
|      | 국         | 김치콩나물국                                                                                                                                                                                                                   |      | 물만두국        |       | 해물칼국수     |       | 사골곰탕      |       | 크림스프      |       | 우렁된장찌개    |       | 순두부찌개     |       |
|      | 찬1        | 수육                                                                                                                                                                                                                       | 울무죽  | 닭갈비         | 녹두죽   | 돈야채볶음     | 소고기죽  | 삼치데리야끼조림  | 고구마죽  | 우육숙주볶음    | 닭죽    | 오징어야채볶음   | 단호박죽  | 갈치조림      | 소고기죽  |
|      | 찬2        | 실곤약야채무침                                                                                                                                                                                                                  |      | 오징어야채볶음     |       | 김치전       |       | 계란찜       |       | 맛살야채볶음    |       | 잡채        |       | 단호박샐러드    |       |
|      | 찬3        | 알배추쌈                                                                                                                                                                                                                     |      | 우엉조림        |       | 오이나물      |       | 애호박나물     |       | 봄동나물      |       | 숙주미나리나물   |       | 갯손나물      |       |
|      | 김치        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                     |      | 배추김치        |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       |
| 오후간식 |           | 단호박죽                                                                                                                                                                                                                     |      | 황도통조림&복숭아주스 |       | 옥수수스프&모닝빵 |       | 치즈케익&쌀음료  |       | 팥죽        |       | 찐 핫도그&배주스 |       | 롤케익&사과주스  |       |
| 저녁   | 주식        | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                      |      | 잡곡밥         |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |
|      | 국         | 북어채국                                                                                                                                                                                                                     |      | 유부된장국       |       | 아욱된장국     |       | 동태지리탕     |       | 소고기미역국    |       | 재첩국       |       | 유부팽이국     |       |
|      | 찬1        | 우육양배추볶음                                                                                                                                                                                                                  | 타락죽  | 임연수조림       | 단호박죽  | 닭감자조림     | 계란죽   | 돈죽순볶음     | 옥수수죽  | 가지미무찜     | 울무죽   | 돈육피망볶음    | 계란죽   | 우육숙주볶음    | 타락죽   |
|      | 찬2        | 연두부&양념장                                                                                                                                                                                                                  |      | 계란찜         |       | 어묵야채볶음    |       | 양송이관자볶음   |       | 왕계란조림     |       | 명란젓무침     |       | 새우살파프리카볶음 |       |
|      | 찬3        | 느타리버섯볶음                                                                                                                                                                                                                  |      | 숙갓나물        |       | 시금치나물     |       | 도라지나물     |       | 새송이버섯볶음   |       | 연근조림      |       | 세발나물      |       |
|      | 김치        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                     |      | 배추김치        |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       |
| 영양분석 | 열량 (Kcal) | 1,965                                                                                                                                                                                                                    |      | 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)      | 260   | 당질 (g)    | 270   | 당질 (g)    | 260   | 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)    | 30    |
| 원산지  |           | 쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산, 인도네시아산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산<br>고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:국내산, 남아공산/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국내산,수입산<br>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. 12월 3주 식단표

|      | 분류        | 12/12(월)                                                                                                                                                                                                                  | 연식   | 12/13(화)  | 연식    | 12/14(수)  | 연식    | 12/15(목)    | 연식    | 12/16(금)  | 연식    | 12/17(토)  | 연식    | 12/18(일)  | 연식    |
|------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|-------|-----------|-------|-------------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| 아침   | 주식        | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                       |      | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥         |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |
|      | 국         | 누룽지탕                                                                                                                                                                                                                      |      | 복어채국      |       | 누룽지탕      |       | 들깨버섯국       |       | 누룽지탕      |       | 열갈이된장국    |       | 누룽지탕      |       |
|      | 찬1        | 오리훈제볶음                                                                                                                                                                                                                    | 땅콩죽  | 달걀숙순볶음    | 들깨죽   | 소고기버섯볶음   | 타락죽   | 달걀감자볶음      | 백태죽   | 돈육피망볶음    | 순두부죽  | 우육청경채볶음   | 흑임자죽  | 아귀살조림     | 땅콩죽   |
|      | 찬2        | 세멸치볶음                                                                                                                                                                                                                     |      | 맛살야채볶음    |       | 두부조림      |       | 크래미야채볶음     |       | 고구마조림     |       | 표고죽순볶음    |       | 도라지나물     |       |
|      | 찬3        | 취나물무침                                                                                                                                                                                                                     |      | 청경채나물     |       | 고사리나물     |       | 우엉조림        |       | 배추된장나물    |       | 감자당근조림    |       | 강된장찌      |       |
|      | 김치        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                      |      | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치        |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       |
| 오전간식 |           | 두유                                                                                                                                                                                                                        |      | 생강약차      |       | 수제요플레     |       | 대추약차        |       | 계피약차      |       | 수제요플레     |       | 모과약차      |       |
| 점심   | 주식        | 팔찰밥                                                                                                                                                                                                                       |      | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥         |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |
|      | 국         | 나가사끼짬뽕국                                                                                                                                                                                                                   |      | 냉이된장국     |       | 어묵우동      |       | 소고기미역국      |       | 동태탕       |       | 복어채국      |       | 오징어무국     |       |
|      | 찬1        | LA갈비찜                                                                                                                                                                                                                     | 흑임자죽 | 돈육김치볶음    | 계란죽   | 오리훈제볶음    | 소고기죽  | 해물찜         | 단호박죽  | 달걀조림      | 새우죽   | 돈육야채볶음    | 울무죽   | 오리불고기     | 맛살죽   |
|      | 찬2        | 해파리냉채                                                                                                                                                                                                                     |      | 마늘쫀어묵볶음   |       | 새우살야채볶음   |       | 메추리알장조림     |       | 부추야채전     |       | 버섯새우볶음    |       | 야채계란찜     |       |
|      | 찬3        | 느타리버섯볶음                                                                                                                                                                                                                   |      | 양배추찜      |       | 무나물       |       | 봄동나물        |       | 시금치나물     |       | 가지나물      |       | 애호박나물     |       |
|      | 김치        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                      |      | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치        |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       |
| 오후간식 |           | 카스테라&식혜                                                                                                                                                                                                                   |      | 녹두죽       |       | 딸기&딸기라떼   |       | 에그타르트&토마토주스 |       | 시리얼&우유    |       | 찐고구마&쌀음료  |       | 롤케익&복숭아주스 |       |
| 저녁   | 주식        | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                       |      | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥         |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |
|      | 국         | 시금치된장국                                                                                                                                                                                                                    |      | 소고기무국     |       | 부추계란국     |       | 재첩국         |       | 청국장찌개     |       | 모듬버섯탕     |       | 순두부백탕     |       |
|      | 찬1        | 돈육감자조림                                                                                                                                                                                                                    | 고구마죽 | 쫄면당면볶음    | 울무죽   | 임연수무조림    | 녹두죽   | 우육파프리카볶음    | 땅콩죽   | 가자미무조림    | 타락죽   | 달걀비       | 참치죽   | 돈육버섯볶음    | 녹두죽   |
|      | 찬2        | 양송이관자볶음                                                                                                                                                                                                                   |      | 연두부&양념장   |       | 새송이버섯볶음   |       | 명란젓무침       |       | 동그랑땡조림    |       | 단호박조림     |       | 참치야채볶음    |       |
|      | 찬3        | 김자반                                                                                                                                                                                                                       |      | 오이나물      |       | 숙주미나리나물   |       | 시래기된장지짐     |       | 근대나물      |       | 콩나물무침     |       | 썩갠나물      |       |
|      | 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) | 1,970 | 열량 (Kcal) | 1,965 | 열량 (Kcal) | 1,955 |
|      | 당질 (g)    | 265                                                                                                                                                                                                                       |      | 당질 (g)    | 260   | 당질 (g)    | 265   | 당질 (g)      | 260   | 당질 (g)    | 265   | 당질 (g)    | 260   | 당질 (g)    | 255   |
|      | 단백질 (g)   | 60                                                                                                                                                                                                                        |      | 단백질 (g)   | 60    | 단백질 (g)   | 60    | 단백질 (g)     | 65    | 단백질 (g)   | 60    | 단백질 (g)   | 60    | 단백질 (g)   | 60    |
|      | 지방 (g)    | 35                                                                                                                                                                                                                        |      | 지방 (g)    | 30    | 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<br>고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:국내산, 남아공산/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산물가공품:국내산,수입산<br>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. 12월 4주 식단표

|      | 분류        | 12/19(월)                                                                                                                                                                                                                | 연식   | 12/20(화)  | 연식    | 12/21(수)    | 연식    | 12/22(목)  | 연식    | 12/23(금)  | 연식    | 12/24(토)  | 연식    | 12/25(일)  | 연식    |
|------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|-------|-------------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| 아침   | 주식        | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                     |      | 잡곡밥       |       | 잡곡밥         |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |
|      | 국         | 들깨미역국                                                                                                                                                                                                                   |      | 누룽지탕      |       | 모듬버섯국       |       | 누룽지탕      |       | 크림스프      |       | 누룽지탕      |       | 순두부백탕     |       |
|      | 찬1        | 닭야채볶음                                                                                                                                                                                                                   | 흑임자죽 | 우육불고기     | 백태죽   | 오리훈제볶음      | 땅콩죽   | 돈야채볶음     | 타락죽   | 닭살감자조림    | 들깨죽   | 돈육청경채볶음   | 순두부죽  | 우육야채볶음    | 흑임자죽  |
|      | 찬2        | 두부조림                                                                                                                                                                                                                    |      | 새우살파프리카볶음 |       | 크래미야채볶음     |       | 표고죽순볶음    |       | 맛살야채볶음    |       | 세멸치볶음     |       | 단호박조림     |       |
|      | 찬3        | 근대나물                                                                                                                                                                                                                    |      | 취나물볶음     |       | 깨잎순나물       |       | 강된장찌      |       | 애호박나물     |       | 고사리나물     |       | 시래기된장찌    |       |
|      | 김치        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                    |      | 배추김치      |       | 배추김치        |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       |
| 오전간식 |           | 두유                                                                                                                                                                                                                      |      | 생강약차      |       | 수제요플레       |       | 대추약차      |       | 계피약차      |       | 수제요플레     |       | 모과약차      |       |
| 점심   | 주식        | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                     |      | 잡곡밥       |       | 잡곡밥         |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |
|      | 국         | 아욱된장국                                                                                                                                                                                                                   |      | 닭백숙       |       | 잔치국수        |       | 사골곰탕      |       | 추어탕       |       | 소고기미역국    |       | 알탕        |       |
|      | 찬1        | 수육                                                                                                                                                                                                                      | 옥수수죽 | 쭈꾸미야채볶음   | 참치죽   | 우육청경채볶음     | 고구마죽  | 임연수조림     | 울무죽   | 우불고기숙주볶음  | 녹두죽   | 갈치조림      | 타락죽   | 닭갈비       | 고구마죽  |
|      | 찬2        | 실곤약야채무침                                                                                                                                                                                                                 |      | 왕계란조림     |       | 오징어야채볶음     |       | 도토리묵무침    |       | 새우살야채볶음   |       | 마파두부      |       | 메추리알조림    |       |
|      | 찬3        | 참나물무침                                                                                                                                                                                                                   |      | 오이나물      |       | 열무나물        |       | 무나물       |       | 맛김        |       | 숙주미나리나물   |       | 봄동나물      |       |
|      | 김치        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                    |      | 배추김치      |       | 배추김치        |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       |
| 오후간식 |           | 연두부&양념장                                                                                                                                                                                                                 |      | 바나나&우유    |       | 황도통조림&복숭아주스 |       | 팥죽        |       | 고구마케익&살음료 |       | 단호박죽      |       | 롤케익&토마토주스 |       |
| 저녁   | 주식        | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                     |      | 잡곡밥       |       | 잡곡밥         |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |
|      | 국         | 소고기콩나물국                                                                                                                                                                                                                 |      | 유부팽이국     |       | 계란부추국       |       | 재첩국       |       | 근대된장국     |       | 복어채국      |       | 시금치된장국    |       |
|      | 찬1        | 삼치무조림                                                                                                                                                                                                                   | 녹두죽  | 돈육야채볶음    | 타락죽   | 가자미무조림      | 단호박죽  | 우육피망야채볶음  | 닭죽    | 오징어야채볶음   | 옥수수죽  | 오리불고기     | 녹두죽   | 돈야채볶음     | 새우죽   |
|      | 찬2        | 고구마조림                                                                                                                                                                                                                   |      | 명란젓무침     |       | 감자햄볶음       |       | 양송이관자볶음   |       | 계란찜       |       | 연근조림      |       | 참치야채볶음    |       |
|      | 찬3        | 유채나물                                                                                                                                                                                                                    |      | 연근조림      |       | 세발나물        |       | 우영조림      |       | 얼갈이나물     |       | 시금치나물     |       | 가지나물      |       |
|      | 김치        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                    |      | 배추김치      |       | 배추김치        |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 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)    | 265                                                                                                                                                                                                                     |      | 당질 (g)    | 265   | 당질 (g)      | 270   | 당질 (g)    | 260   | 당질 (g)    | 260   | 당질 (g)    | 255   | 당질 (g)    | 255   |
|      | 단백질 (g)   | 60                                                                                                                                                                                                                      |      | 단백질 (g)   | 65    | 단백질 (g)     | 60    | 단백질 (g)   | 65    | 단백질 (g)   | 60    | 단백질 (g)   | 65    | 단백질 (g)   | 60    |
|      | 지방 (g)    | 35                                                                                                                                                                                                                      |      | 지방 (g)    | 40    | 지방 (g)      | 35    | 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, 인도네시아산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산<br>고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:국내산, 남아공산/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국내산,수입산<br>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. 12월 5주 식단표

|      |         |                                                                                                                                                                                                                          |       |            |       |           |       |           |          |           |       |           |       |  |  |
|------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-------|-----------|-------|-----------|----------|-----------|-------|-----------|-------|--|--|
| 아침   | 분류      | 12/26(월)                                                                                                                                                                                                                 | 연식    | 12/27(화)   | 연식    | 12/28(수)  | 연식    | 12/29(목)  | 연식       | 12/30(금)  | 연식    | 12/31(토)  | 연식    |  |  |
|      | 주식      | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                      |       | 잡곡밥        |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |          | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |  |  |
|      | 국       | 누룽지탕                                                                                                                                                                                                                     |       | 들깨버섯국      |       | 누룽지탕      |       | 복어콩나물국    |          | 누룽지탕      |       | 소고기미역국    |       |  |  |
|      | 찬1      | 훈제오리볶음                                                                                                                                                                                                                   | 백태죽   | 돈야채불고기     | 흑임자죽  | 닭야채볶음     | 백태죽   | 돈육메추리알조림  | 땅콩죽      | 훈제오리볶음    | 들깨죽   | 아귀무조림     | 타락죽   |  |  |
| 찬2   | 크래미야채볶음 |                                                                                                                                                                                                                          | 어묵볶음  |            | 근대나물  |           | 우영조림  |           | 세멸치볶음    |           | 단호박찜  |           |       |  |  |
| 찬3   | 애호박나물   |                                                                                                                                                                                                                          | 무나물   |            | 강된장찌  |           | 가지나물  |           | 시래기된장지짐  |           | 강된장찌  |           |       |  |  |
| 김치   | 배추김치    |                                                                                                                                                                                                                          | 배추김치  |            | 배추김치  |           | 배추김치  |           | 배추김치     |           | 배추김치  |           |       |  |  |
| 오전간식 |         | 두유                                                                                                                                                                                                                       |       | 생강약차       |       | 수제요플레     |       | 대추약차      |          | 계피약차      |       | 수제요플레     |       |  |  |
| 점심   | 주식      | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                      |       | 잡곡밥        |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |          | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |  |  |
|      | 국       | 홍합탕                                                                                                                                                                                                                      |       | 콩비지찌개      |       | 크림스프      |       | 어묵국       |          | 갈비탕       |       | 김치찌개      |       |  |  |
|      | 찬1      | 우낙불고기                                                                                                                                                                                                                    | 울무죽   | 아귀찜        | 새우죽   | 로제파스타     | 울무죽   | 닭갈비       | 옥수수죽     | 코다리무조림    | 녹두죽   | 우불고기숙주볶음  | 고구마죽  |  |  |
|      | 찬2      | 잡채                                                                                                                                                                                                                       |       | 야채계란찜      |       | 돈까스       |       | 부추야채전     |          | 청포묵무침     |       | 마늘쫀어묵볶음   |       |  |  |
| 찬3   | 청경채나물   |                                                                                                                                                                                                                          | 간장깻잎지 |            | 알배추나물 |           | 콩나물무침 |           | 치커리유자청무침 |           | 연근조림  |           |       |  |  |
| 김치   | 배추김치    |                                                                                                                                                                                                                          | 배추김치  |            | 배추김치  |           | 배추김치  |           | 배추김치     |           | 배추김치  |           |       |  |  |
| 오후간식 |         | 녹두죽                                                                                                                                                                                                                      |       | 편향도그&복숭아주스 |       | 딸기&딸기라떼   |       | 카스테라&사과주스 |          | 단호박죽      |       | 롤케익&배주스   |       |  |  |
| 저녁   | 주식      | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                      |       | 잡곡밥        |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |          | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |  |  |
|      | 국       | 열갈이된장국                                                                                                                                                                                                                   |       | 재첩국        |       | 순두부백탕     |       | 된장찌개      |          | 유부팽이국     |       | 모듬버섯탕     |       |  |  |
|      | 찬1      | 동태무찌                                                                                                                                                                                                                     | 옥수수죽  | 우육야채볶음     | 고구마죽  | 낙지당면볶음    | 타락죽   | 우육청경채볶음   | 계란죽      | 돈피망볶음     | 순두부죽  | 오리불고기     | 들깨죽   |  |  |
|      | 찬2      | 두부조림                                                                                                                                                                                                                     |       | 고사리나물      |       | 왕게란조림     |       | 맛살야채볶음    |          | 명란젓무침     |       | 새우살야채볶음   |       |  |  |
| 찬3   | 숙갓나물    |                                                                                                                                                                                                                          | 김자반   |            | 시금치나물 |           | 봄동나물  |           | 도라지나물    |           | 오이나물  |           |       |  |  |
| 김치   | 배추김치    |                                                                                                                                                                                                                          | 배추김치  |            | 배추김치  |           | 배추김치  |           | 배추김치     |           | 배추김치  |           |       |  |  |
| 영양분석 |         | 열량 (Kcal)                                                                                                                                                                                                                | 1,965 | 열량 (Kcal)  | 1,960 | 열량 (Kcal) | 1,975 | 열량 (Kcal) | 1,970    | 열량 (Kcal) | 1,965 | 열량 (Kcal) | 1,960 |  |  |
|      |         | 당질 (g)                                                                                                                                                                                                                   | 265   | 당질 (g)     | 260   | 당질 (g)    | 275   | 당질 (g)    | 265      | 당질 (g)    | 265   | 당질 (g)    | 260   |  |  |
|      |         | 단백질 (g)                                                                                                                                                                                                                  | 60    | 단백질 (g)    | 60    | 단백질 (g)   | 65    | 단백질 (g)   | 65       | 단백질 (g)   | 60    | 단백질 (g)   | 60    |  |  |
|      |         | 지방 (g)                                                                                                                                                                                                                   | 35    | 지방 (g)     | 30    | 지방 (g)    | 40    | 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<br>고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:국내산, 남아공산/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국내산,수입산<br>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)