

2021. 5월 1주 식단표

아침	분류	5/3(월)	연식	5/4(화)	연식	5/5(수)	연식	5/6(목)	연식	5/7(금)	연식	5/8(토)	연식	5/9(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 달걀야채볶음 단호박조림 가지나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 콩가루배추국 돈육불고기 맛살야채볶음 고사리나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 가자미양념조림 표고죽순볶음 시래기된장지짐 배추김치	들깨죽	잡곡밥 들깨무채국 우육버섯볶음 건새우마늘종볶음 썩갓나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 떡갈비조림 크래미야채볶음 취나물무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 순두부백탕 달걀야채찜 느타리버섯볶음 근대나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 돈버섯장조림 강된장찜 명란젓무침 배추김치	백태죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 청국장 고등어김치볶음 메추리알조림 무나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 참치찌개 우육숙주볶음 세명치파리볶음 부추겉절이 배추김치	버섯죽	잡곡밥 아욱된장국 콩불고기 어묵볶음 오이나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 달걀숙 등그랑땡조림 도토리묵무침 열무나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 소고기미역국 삼치데리야끼조림 잡채 콩나물무침 배추김치	맛살죽	잡곡밥 꽃게된장찌개 돈육간장불고기 동태전 애호박나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 감자양파국 오리불고기 참치김치볶음 숙주나물 배추김치	옥수수죽
오후간식		만주&배음료		찐고구마&두유		바나나&우유		옥수수스프&모닝빵		피자&호박죽		롤케익&우유		약과&당근주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 복어채무국 네티아니조림 실곤약야채무침 새송이버섯볶음 배추김치	녹두죽	잡곡밥 들깨미역국 낙지야채볶음 스크램블에그 연근조림 배추김치	울무죽	잡곡밥 매생이무국 훈제오리볶음 두부산적 도라지나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 유부장국 동태무조림 감자햄볶음 청경채나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 재첩국 돈쭈불고기 고구마조림 부추나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 어묵국 소고기청경채볶음 계란찜 우영조림 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 아욱된장국 오징어야채볶음 소시지볶음 시금치나물 배추김치	표고버섯죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,950
		당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	61	단백질 (g)	60
		지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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. 5월 2주 식단표

아침	분류	5/10(월)	연식	5/11(화)	연식	5/12(수)	연식	5/13(목)	연식	5/14(금)	연식	5/15(토)	연식	5/16(일)	연식
	주식	국	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥
찬1		애오박새우젓국		콩가루배추국		누룽지탕		어묵국		누룽지탕		열무된장국		누룽지탕	
찬2		달걀야채볶음	땅콩죽	우육숙주볶음	타락죽	너비아니구이	순두부죽	달걀양배추볶음	백태죽	돈육피망볶음	들깨죽	함박야채볶음	계란죽	아귀살조림	흑임자죽
찬3		단호박조림		맛살야채볶음		느타리버섯볶음		해물완자조림		참치야채볶음		크래미야채볶음		표고죽순볶음	
김치		열무나물		감자조림		강된장찜		취나물무침		고사리나물		시금치나물		시래기된장지짐	
		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	들깨시락국		소고기무국		복어계란국		김치찌개		갈비탕		오징어무국		아욱된장국	
찬1		돈쭈불고기	녹두죽	아귀찜	고구마죽	짜장면	단호박죽	가지미미조림	흑임자죽	부추야채전	닭죽	닭갈비	타락죽	우육야채볶음	고구마죽
찬2		해파리냉채		과리고추메란장조림		탕수육		실곤약야채무침		청포묵무침		단호박고구마샐러드		사각어묵볶음	
찬3		근대된장나물		가지나물		단무지무침		마늘종양파볶음		얼갈이나물		콩나물무침		양배추찜/쌈장	
김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		시리얼&우유		단호박죽		모닝빵+딸기잼&두유		푸드아트(묵국수)		황도&복숭아주스		찐고구마&식혜		마들렌&우유	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	콩나물국		건설우아욱국		순두부백탕		들깨무채국		근대국		들깨미역국		재첩국	
찬1		떡갈비야채볶음	소고기죽	돈육굴소스볶음	울무죽	코다리무찜	들깨야채죽	낙지야채볶음	표고버섯죽	오리훈제볶음	참치죽	동태무찜	옥수수죽	오리불고기	소고기죽
찬2		두부조림		고구마조림		소시지야채볶음		연두부&양념장		마파두부		계란찜		새우살야채볶음	
찬3		참나물무침		김자반		시래기된장지짐		숙주나물		청경채나물		속갓나물		연근조림	
김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)		1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960
	당질 (g)		260	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	255
	단백질 (g)		65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	70	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60
	지방 (g)		30	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	30	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. 5월 3주 식단표

아침	분류	5/17(월)	연식	5/18(화)	연식	5/19(수)	연식	5/20(목)	연식	5/21(금)	연식	5/22(토)	연식	5/23(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 복어채무국 우육숙주볶음 가지나물 명란젓무침 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육메추리알조림 맛살야채볶음 무나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 모듬버섯국 달걀야채찜 햄야채볶음 배추된장나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 함박야채조림 새우살브로콜리볶음 강된장찜 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 근대국 아귀살무찜 단호박조림 취나물볶음 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 우육청경채볶음 크래미야채볶음 우영조림 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 순두부백탕 돈육숙순볶음 고구마조림 시래기된장지짐 배추김치	들깨죽
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육김치볶음 두부구이 오이나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 달걀탕 고등어무조림 계란찜 부추겉절이 배추김치	소고기죽	잡곡밥 아욱된장국 우야채불고기 세멸치파리볶음 콩나물무침 배추김치	단호박죽	잡곡밥 잔치국수 돈두부조림 도토리묵무침 무나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 표고계란국 달볶음탕 어묵볶음 열무나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 된장찌개 오삼불고기 연두부*양념장 시금치나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 쇠고기무국 달걀자조림 느타리버섯볶음 숙주나물 배추김치	계란죽
오후간식	치즈케익&두유		단호박죽		만주&배음료		찜계란&당근주스		바나나&우유		고구마&사과주스		마들렌&두유		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 육개장 해물완자조림 새송이버섯볶음 참나물무침 배추김치	순두부죽	잡곡밥 유부된장국 훈제오리볶음 고구마조림 청경채나물 배추김치	참치죽	잡곡밥 들깨미역국 쭈꾸미당면볶음 두부산적 도라지나물 배추김치	야채죽	잡곡밥 열무된장국 오리불고기 참치야채볶음 연근조림 배추김치	닭죽	잡곡밥 참치찌개 동그랑땡조림 감자채볶음 김자반 배추김치	버섯죽	잡곡밥 무들깨국 동태무조림 베이컨야채볶음 속갓나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 재첩국 떡갈비조림 스크램블에그 브로콜리야채볶음 배추김치	옥수수죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,965	
	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	265	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	30	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)

2021. 5월 4주 식단표

아침	분류	5/24(월)	연식	5/25(화)	연식	5/26(수)	연식	5/27(목)	연식	5/28(금)	연식	5/29(토)	연식	5/30(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 우육숙주볶음 마늘쫄볶음 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 표고계란국 돈육야채볶음 맛살야채볶음 취나물볶음 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 계란장조림 고사리나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 순두부배탕 달걀장조림 세면치볶음 양배추된장나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 가지미무침 고구마조림 시금치나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 어묵국 돈육피망볶음 느타리버섯볶음 우엉조림 배추김치	순두부죽	잡곡밥 우육버섯볶음 마늘쫄볶음 명란젓무침 배추김치	백태죽
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 소고기미역국 돈갈비매운찜 잡채 도토리묵야채무침 배추김치	순두부죽	잡곡밥 아욱된장국 안동찜닭 단호박고구마샐러드 오이나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 해물칼국수 돈메란장조림 어묵볶음 얼갈이나물 배추김치	감자죽	잡곡밥 얼갈이된장국 우물고기숙주볶음 꽃맛샐러드 부추겉절이 배추김치	닭죽	잡곡밥 추어탕 돈육김치볶음 해물완자전 양배추찜/쌈장 배추김치	울무죽	잡곡밥 닭개장 삼치무조림 실곤약야채무침 가지나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 꽃게탕 오리주물럭 청포묵김가루무침 콩나물무침 배추김치	계란죽
오후간식	롤케익&우유		찜계란&토마토주스		황도&복숭아주스		단호박죽		마들렌&두유		만주&배주스		약과&당근주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 들깨시락국 가지미조림 햄야채볶음 청경채나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 복어채무국 우육피망볶음 연근조림 참나물무침 배추김치	고구마죽	잡곡밥 유부장국 훈제오리볶음 새송이버섯볶음 속갓나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 참치찌개 돈육간장불고기 단호박조림 숙주나물 배추김치	들깨야채죽	잡곡밥 소고기무국 두부산적 스크림블에그 돈나물무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 들깨버섯국 떡갈비조림 새우살브로콜리볶음 시래기된장지짐 배추김치	참치죽	잡곡밥 근대장국 돈야채볶음 표고죽순볶음 무나물 배추김치	옥수수죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	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)	265	당질 (g)	260	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	
	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	30	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. 5월 5주 식단표

아침	분류	5/31(월)	연식											
	주식	잡곡밥	땅콩죽											
	국	복어채무국												
	찬1	함박조림												
찬2	두부찜													
찬3	깻잎순나물													
김치	배추김치													
오전간식		생강약차												
점심	주식	잡곡밥	소고기죽											
	국	얼갈이된장국												
	찬1	코다리무조림												
	찬2	케이준샐러드												
찬3	시금치나물													
김치	배추김치													
오후간식		마들렌&두유												
저녁	주식	잡곡밥	타락죽											
	국	들깨미역국												
	찬1	닭야채볶음												
	찬2	크래미야채볶음												
찬3	숙주나물													
김치	배추김치													
영양분석	열량 (Kcal)	1,970												
	당질 (g)	260												
	단백질 (g)	60												
	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)