

2023. 4월 1주 식단표

	분류	3/27(월)	연식	3/28(화)	연식	3/29(수)	연식	3/30(목)	연식	3/31(금)	연식	4/1(토)	연식	4/2(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		근대된장국		누룽지탕		유부팽이국		들깨무국		감자양파국		누룽지탕	
	찬1	돈버섯볶음	땅콩죽	우육야채볶음	백태죽	돈파프리카볶음	흑임자죽	가자미무침	순두부죽	닭야채조림	땅콩죽	오리불고기	타락죽	돈파프리카볶음	백태죽
	찬2	크래미야채볶음		오이나물		세멸치볶음		왕게란조림		두부야채찜		어묵볶음		감자채볶음	
	찬3	청경채나물		강된장찜		느타리버섯볶음		열무나물		시래기된장지짐		우영조림		고사리나물	
	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	콩비지찌개		어묵국		크림스프		청국장		북어콩나물국		아욱된장국		순두부찌개	
	찬1	아귀찜	녹두죽	카레소스	단호박죽	로제파스타	새우죽	우육불고기	옥수수죽	돈김치볶음	타락죽	가자미찜	흑임자죽	닭갈비	고구마죽
	찬2	모듬묵무침		닭조림		생선까스		해파리냉채		맛살팽이전		메추리알조림		마늘쫄면새우볶음	
	찬3	알감자조림		무나물		양상추샐러드		연근조림		갯잎순나물		숙주나물		가지나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		팥죽		시리얼&우유		찜계란&배주스		카스텔라&사과주스		옥수수스프&모닝빵		단호박죽		마들렌&식혜	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	북어채국		소고기무국		열갈이된장국		재첩국		계란부추국		유부팽이국		소고기미역국	
	찬1	닭고구마조림	옥수수죽	쭈꾸미볶음	타락죽	우가지볶음	고구마죽	오리훈제볶음	울무죽	낙지당면볶음	녹두죽	우육청경채볶음	들깨죽	삼치조림	녹두죽
	찬2	새우살야채볶음		연두부&양념장		명란젓무침		표고죽순볶음		고구마조림		세멸치조림		계란찜	
	찬3	썩갓나물		유채나물		시금치나물		김자반		새송이버섯볶음		썩갓나물		오이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
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)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
	지방 (g)	35		지방 (g)	30	지방 (g)	40	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, 인도네시아산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코산/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)

2023. 4월 2주 식단표

	분류	4/3(월)	연식	4/4(화)	연식	4/5(수)	연식	4/6(목)	연식	4/7(금)	연식	4/8(토)	연식	4/9(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 무들깨국 오리훈제볶음 크래미야채볶음 청경채나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살조림 표고버섯볶음 강된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 된장찌개 돈피망볶음 새우살야채볶음 시래기된장지짐 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 가자미찜 메추리알조림 시금치나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 근대된장국 오리야채볶음 어묵볶음 고사리나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 우육죽순볶음 연근조림 강된장찌 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 모듬버섯탕 닭야채볶음 두부찜 우영조림 배추김치	백태죽
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 물만두국 동태무조림 잡채 콩나물무침 배추김치	단호박죽	잡곡밥 유부국 돈야채불고기 세명치볶음 무나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 잔치국수 오징어야채볶음 도토리묵무침 열무나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 소고기미역국 닭볶음탕 꽃맛샐러드 오이나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 계란부추국 고추잡채 해파리냉채 가지나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 복어콩나물국 닭갈비 단호박샐러드 새송이파프리카볶음 배추김치	고구마죽	잡곡밥 아욱된장국 오삼불고기 계란찜 깻잎순나물 배추김치	타락죽
오후간식		황도통조림&복숭아주스		녹두죽		치즈케익&당근주스		단호박죽		연두부&양념장		찐 핫도그&배주스		롤케익&사과주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 근대된장국 우야채볶음 브로콜리파프리카볶음 연근조림 배추김치	타락죽	잡곡밥 시금치된장국 닭야채볶음 맛살야채볶음 유채나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 복어채국 우육숙주볶음 연두부&양념장 마늘쫄면파볶음 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 감자양파국 돈육버섯볶음 명란젓무침 숙갓나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 순두부백탕 삼치무찜 고구마조림 열갈이나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 열무된장국 돈육야채볶음 맛살야채볶음 김자반 배추김치	순두부죽	잡곡밥 소고기배추국 코다리찜 감자햄볶음 숙주나물 배추김치	단호박죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	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)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
		지방 (g)	40	지방 (g)	35	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 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코산/ 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)

2023. 4월 3주 식단표

	분류	4/10(월)	연식	4/11(화)	연식	4/12(수)	연식	4/13(목)	연식	4/14(금)	연식	4/15(토)	연식	4/16(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		근대된장국		누룽지탕		모듬버섯탕		누룽지탕		유부팽이국		누룽지탕	
	찬1	돈피망볶음	땅콩죽	닭야채조림	들깨죽	아귀살무침	흑임자죽	돈파프리카볶음	백태죽	닭감자조림	순두부죽	가자미무침	타락죽	오리훈제볶음	들깨죽
	찬2	새우살야채볶음		느타리버섯볶음		왕게란조림		열무나물		맛살야채볶음		메추리알조림		오이나물	
	찬3	청경채나물		고사리나물		깨알순나물		강된장찌		연근조림		시래기된장찌		강된장찌	
	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	육개장		순두부찌개		부추계란국		청국장		어묵국		김치콩나물국		참치찌개	
	찬1	임연수조림	녹두죽	돈버섯볶음	옥수수죽	짜장면	단호박죽	우육수죽볶음	녹두죽	돈야채불고기	땅콩죽	닭볶음탕	울무죽	우낙불고기	고구마죽
	찬2	연두부샐러드		어묵볶음		칠리새우볶음		계란찜		야채고로케		세명치볶음		감자샐러드	
	찬3	마늘쫄면파볶음		감자채볶음		무나물		맛김		가지나물		숙주나물		시금치나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		팥죽		옥수수스프&모닝빵		찐계란&복숭아주스		바나나&우유		단호박죽		찐고구마&사과주스		마들렌&배주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	동태지리탕		재첩국		감자양파국		소고기무국		아욱된장국		들깨미역국		팽이버섯장국	
	찬1	오리훈제볶음	울무죽	우불고기	고구마죽	오리불고기	새우죽	오징어야채볶음	타락죽	우육파프리카볶음	옥수수죽	우육고구마조림	단호박죽	돈버섯볶음	녹두죽
	찬2	고구마조림		크래미야채볶음		양송이관자볶음		표고버섯볶음		숙갓나물		청포묵무침		명란젓무침	
	찬3	유채나물		세발나물		콩나물무침		우영조림		김자반		새송이파프리카볶음		애호박나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,960		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	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)	65		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	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)	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:모로코산/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)

2023. 4월 4주 식단표

	분류	4/17(월)	연식	4/18(화)	연식	4/19(수)	연식	4/20(목)	연식	4/21(금)	연식	4/22(토)	연식	4/23(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 들깨무국 달걀호박조림 표고죽순볶음 배추된장나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 오리불고기 맛살야채볶음 강된장찌 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 감자양파국 우육야채볶음 느타리버섯볶음 우엉조림 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 메추리알조림 시금치나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 열갈이된장국 돈야채볶음 세멸치조림 청경채나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 달야채조림 새우살브로콜리볶음 강된장찌 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 콩가루배추국 가자미무침 감자채볶음 고사리나물 배추김치	순두부죽
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 홍합미역국 돈갈비찜 잡채 무나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 김치찌개 동태조림 치킨텐더샐러드 깨끗한순나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 해물칼국수 돈야채불고기 어묵볶음 열무나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 아욱된장국 수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	녹두죽	잡곡밥 육개장 갈치조림 부추야채전 연근조림 배추김치	고구마죽	잡곡밥 유부팽이국 우쭈불고기 감자샐러드 콩나물무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 알탕 돈야채볶음 도토리묵무침 가지나물 배추김치	고구마죽
오후간식		시리얼&우유		치즈케익&사과주스		녹두죽		연두부&양념장		황도통조림&복숭아주스		단호박죽		롤케익&토마토주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부백탕 삼치조림 우육가지볶음 유채나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 모듬버섯탕 돈메란조림 오이나물 김자반 배추김치	울무죽	잡곡밥 콩나물국 오징어야채볶음 두부찌 참나물무침 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 복어채국 달야채볶음 명란젓무침 세발나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 들깨미역국 우육파프리카볶음 고구마조림 무나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 재첩국 돈야채볶음 크래미야채볶음 속갓나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 근대된장국 우육청경채볶음 새송이파프리카볶음 숙주나물 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	열량 (Kcal)
	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255	당질 (g)
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)
	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)
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:모로코산/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)

2023. 4월 5주 식단표

아침	분류	4/24(월)	연식	4/25(화)	연식	4/26(수)	연식	4/27(목)	연식	4/28(금)	연식	4/29(토)	연식	4/30(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 돈죽순볶음 맛살야채볶음 깻잎순나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 감자양파국 우육야채볶음 표고버섯볶음 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 돈파프리카볶음 세멸치볶음 유채나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 열갈이된장국 닭야채조림 두부야채찌 열무나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 가자미무찌 메추리알조림 강된장찌 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 모듬버섯탕 돈청경채볶음 크래미야채볶음 고사리나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 우육야채볶음 새송이브로콜리볶음 연근조림 배추김치	백태죽
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 어묵국 카레소스 닭조림 무나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 계란부추국 가자미조림 마파두부 오이나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 잔치국수 닭야채볶음 올방개묵무침 느타리버섯볶음 배추김치	새우죽	잡곡밥 갈비탕 코다리무찌 김치전 간장깻잎지 배추김치	고구마죽	잡곡밥 추어탕 돈김치볶음 꽃맛살샐러드 콩나물무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 된장찌개 우육야채볶음 어묵볶음 시금치나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 순두부찌개 오리야채볶음 세멸치조림 숙주나물 배추김치	단호박죽
오후간식		팥죽		바나나&우유		옥수수스프&모닝빵		단호박죽		찐 계란&식혜		카스텔라&사과주스		마들렌&배주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 콩나물무국 낙지당면볶음 연두부&양념장 썩갠나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 들깨미역국 닭고구마조림 명란젓무침 시금치나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 유부장국 삼치조림 감자햄볶음 청경채나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 재첩국 돈야채볶음 표고죽순볶음 김자반 배추김치	울무죽	잡곡밥 아욱된장국 오리훈제볶음 고구마조림 새송이버섯볶음 배추김치	녹두죽	잡곡밥 복어채국 닭감자볶음 새우살야채볶음 애호박나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 유채된장국 쭈꾸미야채볶음 계란찜 열갈이나물 배추김치	녹두죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	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)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	40	지방 (g)	30	지방 (g)	30
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:모로코산/ 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)