

2020. 12월 1주 식단표

	분류	11/30(월)	연식	12/1(화)	연식	12/2(수)	연식	12/3(목)	연식	12/4(금)	연식	12/5(토)	연식	12/6(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		콩가루배추국		바지락콩나물국		누룽지탕		아욱무채국		옥수수스프		누룽지탕	
	찬1	우육숙주볶음	흑임자죽	돈육숙순볶음	야채죽	우장조림	계란죽	아귀살무조림	땅콩죽	돈육부추볶음	들깨죽	우육버섯불고기	타락죽	돈육감자조림	순두부죽
	찬2	새송이버섯들깨볶음		꽃맛살야채볶음		표고야채볶음		우영채조림		새우살브로컬리볶음		세명치볶음		양송이버섯볶음	
	찬3	오징어젓갈무침		숙주나물		열무된장나물		시금치나물		도라지나물		가지나물		연근조림	
	김치	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		홍합미역국		사골곰탕		나가사끼짬뽕국		참치김치찌개		청국장찌개		어묵국	
	찬1	쪽갈비김치찜	감자죽	파닭	백태죽	코다리매운조림	순두부죽	짜장소스	울무죽	우불고기	녹두죽	가자미양념조림	소고기죽	오리불고기	새우죽
	찬2	실곤약야채무침		감자샐러드		새송이들깨볶음		고추잡채		칠리새우		야채계란찜		도토리묵야채무침	
	찬3	구운김		시래기된장지짐		부추겉절이		단무지 무침		상추겉절이		새우살애오박볶음		깻잎순나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		단호박찜&이온음료		베이비슈&요쿠르트		찐고구마&수정과		시리얼&우유		만주&오렌지주스		배/배주스		약과&식혜	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	북어채무국		순두부백탕		두부된장국		유부장국		재첩국		육개장		시금치된장국	
	찬1	갈치무조림	맛살죽	오징어야채볶음	고구마죽	훈제오리볶음	새우죽	닭살김치찜	홍합죽	돈쭈볶음	단호박죽	두부산적	참치죽	동태무조	닭죽
	찬2	고구마조림		떡갈비야채볶음		단호박조림		감자채볶음		데란장조림		닭살팽이버섯볶음		너비아니야채볶음	
	찬3	참나물무침		고사리나물		근대나물		숙갓무침		미나리나물		쪽파김가루무침		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,950
		당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	270
		단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	70	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60
		지방 (g)	35	지방 (g)	45	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	30	지방 (g)	45	지방 (g)	35
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/미꾸라지:중국산/ 오리:국내산/ 낙지:베트남산/꽃게:중국산/조기:국내산/콩:수입산 돈육:국내산(등갈비찜:프랑스산)/우육:호주산/계육:국내산/갈치:모로코산/고등어:국내산/ 코다리,동태:러시아산/오징어:국내산													

위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 열량:1,600 - 2,000Kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

2020. 12월 2주 식단표

	분류	12/7(월)	연식	12/8(화)	연식	12/9(수)	연식	12/10(목)	연식	12/11(금)	연식	12/12(토)	연식	12/13(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		콩나물국		누룽지탕		어묵국		누룽지탕		들깨무채국		누룽지탕	
	찬1	우육죽순볶음	땅콩죽	돈육죽순볶음	흑임자죽	떡갈비야채조림	순두부죽	닭살김치찜	들깨죽	우육청경채볶음	타락죽	돈육파프리카볶음	백태죽	함박조림	흑임자죽
	찬2	고구마조림		참치김치볶음		가지양파볶음		계란장조림		표고죽순볶음		실곤약야채무침		명란젓무침	
	찬3	시래기된장지짐		고사리나물		미나리나물		취나물볶음		도라지나물		숙갓두부무침		근대나물	
	김치	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	유부장국		돈등뼈감자탕		해물칼국수		어묵국		만둣국		건새우근대국		순두부찌개	
	찬1	닭봉조림	고구마죽	고등어무조림	야채죽	우낙불고기	브로컬리죽	카레소스	감자죽	동태콩나물찜	계란죽	닭볶음탕	새우죽	돈육간장불고기	새우죽
	찬2	로제스파게티		우영채조림		느타리버섯볶음		돈까스		떡갈비양송이버섯볶음		어묵볶음		단호박샐러드	
	찬3	꽃맛샐러드		시금치나물		얼갈이나물		무나물		오이나물		청경채나물		참나물들깨무침	
	김치	배추김치		브래추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		호빵&우유		단호박죽		삶은 계란&매실주스		바나나&바나나우유		롤케익&두유		순대&아침햇살		머핀&사과주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	다슬기국		근대장국		쇠고기무국		콩가루배추국		알탕		청국장찌개		건새우아욱국	
	찬1	오징어야채볶음	녹두죽	우육숙주볶음	표고버섯죽	임연수무조림	닭죽	돈육갯잎불고기	매생이죽	두부산적	미역죽	우육피망볶음	고구마죽	훈제오리볶음	옥수수죽
	찬2	마파두부		계란찜		두부조림		세멸치볶음		팽이버섯볶음		스크럼블에그		맛살야채볶음	
	찬3	갯잎순나물		열무나물		숙갓나물		애오박나물		아욱된장나물		부추나물		얼갈이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,970		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960
	당질 (g)	260		당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	250
	단백질 (g)	65		단백질 (g)	65	단백질 (g)	75	단백질 (g)	70	단백질 (g)	70	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60
	지방 (g)	30		지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/미꾸라지:중국산/ 오리:국내산/ 낙지:베트남산/꽃게:중국산/조기:국내산/콩:수입산 돈육:국내산/우육:호주산(잡뼈:국내산)/계육:국내산/갈치:모로코산/고등어:국내산/ 코다리,동태:러시아산/오징어:국내산													

위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 열량:1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

2020. 12월 3주 식단표

	분류	12/14(월)	연식	12/15(화)	연식	12/16(수)	연식	12/17(목)	연식	12/18(금)	연식	12/19(토)	연식	12/20(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		옥수수스프		누룽지탕		다슬기국		누룽지탕		배추국		누룽지탕	
	찬1	우육골소스볶음	백태죽	돈육야채조림	타락죽	우육가지볶음	야채죽	너비아니조림	땅콩죽	달걀골소스볶음	순두부죽	돈육갯잎불고기	흑임자죽	훈제오리볶음	들깨죽
	찬2	단호박조림		팽이버섯볶음		해야채볶음		우엉조림		계란장조림		맛살볶음		고구마조림	
	찬3	청경채나물		고사리나물		동초나물		근대나물		참나물들깨무침		미나리나물		무나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		곤드레비빔밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	홍합미역국		육개장		청국장		추어탕		들깨토란국		꽃게된장지개		쇠고기무국	
	찬1	갈비찜	울무죽	갈치양념조림	맛살	계란후라이	소고기죽	안동찜닭	새우죽	가자미양념조림	흑태죽	우불고기	단호박죽	동태무조림	울무죽
	찬2	잡채		케이준샐러드	야채죽	제육볶음		해파리냉채		마파두부		감자채볶음		건새우애오박볶음	
	찬3	도라지나물		숙갯된장나물		도토리묵야채무침		갯잎순나물		김가루잔파무침		근대나물		숙주나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		단호박샌드위치&비피더스		팔죽		밀감		에그타르트&야채주스		꼬치어묵탕		고구마케익&멸균우유		호두과자&매실주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	재첩국		청국장찌개		유부된장국		돈육김치국		들깨버섯국		연포탕		시락국	
	찬1	오리불고기	새우죽	닭가슴살파망볶음	참치죽	주꾸미야채볶음	들깨야채죽	너비아니구이	매생이죽	낙지야채볶음	계란죽	우불고기	닭죽	떡갈비조림	옥수수죽
	찬2	마늘쫄볶음		표고죽순볶음		가지양파볶음		양송이볶음		강된장찜		마파두부		감자채볶음	
	찬3	콩나물무침		도라지나물		숙주나물		쪽파무침		호박나물		돈나물무침		명란젓무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,960
		당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	270
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	70	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65
		지방 (g)	30	지방 (g)	45	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	35
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/미꾸라지:중국산/ 오리:국내산/ 낙지:베트남산/꽃게:중국산/조기:국내산/콩:수입산 돈육:국내산/우육:호주산/계육:국내산/갈치:모로코산/고등어:국내산/ 코다리,동태:러시아산/오징어:국내산													

위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 열량:1,600 - 2,000Kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

2020. 12월 4주 식단표

	분류	12/21(월)	연식	12/22(화)	연식	12/23(수)	연식	12/24(목)	연식	12/25(금)	연식	12/26(토)	연식	12/27(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		아욱무채국		누룽지탕		콩나물국		누룽지탕		어묵국		누룽지탕	
	찬1	우육노타리볶음	백태죽	돈육깨끗불고기	들깨죽	우육버섯볶음	땅콩죽	너비아니구이	타락죽	달걀양배추볶음	흑임자죽	돈육파프리카볶음	순두부죽	함박야채조림	백태죽
	찬2	마늘쫄볶음		햄야채볶음		참치김치볶음		세멸치볶음		고구마조림		맛살야채볶음		연두부	
	찬3	청경채나물		고사리나물		시래기된장지짐		근대나물		깨끗순나물		부추나물		미나리나물	
	김치	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	차돌박이된장지개		알탕		고지어묵우동		계란표고국		시금치된장국		소고기무국		소고기무국	
	찬1	삼치데리야끼소스구이	버섯	돈육김치볶음	소고기죽	왕새우튀김	울무죽	아귀찜	닭죽	오리불고기	브로컬리죽	갈치무조림	감자죽	아귀살조림	단호박죽
	찬2	견새우마늘쫄볶음	야채죽	통마늘멸치볶음		궁중감자조림		잡채		고구마샐러드		도토리묵김치무침		돈육표고볶음	
	찬3	양념깨끗지		고사리들깨나물		청경채나물		물파래무무침		알배추나물		애호박나물		도라지나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		핫도그&당근주스		녹두죽		머핀&두유		찐감자&대추차		치즈케익&요구르트		유과&식혜		연양갱&음료	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	들깨시락국		재첩국		들깨무채국		두부된장국		다슬기국		건설우아육국		근대장국	
	찬1	달걀피망볶음	녹두죽	주꾸미당면볶음	고구마죽	오징어야채볶음	미역죽	돈육메란장조림	옥수수죽	두부산적	울무죽	가자미무조림	참치죽	달걀김치찜	들깨죽
	찬2	청포묵무침		양송이볶음		팽이버섯볶음		명란젓무침		마늘쫄볶음		우엉조림		감자조림	
	찬3	가지나물		호박나물		숙갓나물		열무나물		들깨무나물볶음		콩나물무침		참나물들깨무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,955		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)	250	당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	265
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	70	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65
	지방 (g)	30		지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	30	지방 (g)	30	지방 (g)	30
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/미꾸라지:중국산/ 오리:국내산/ 낙지:베트남산/꽃게:중국산/조기:국내산/콩:수입산 돈육:국내산/우육:국내산/계육:국내산/갈치:모로코산/고등어:국내산/ 코다리,동태:러시아산/오징어:국내산													

위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 열량:1,600 - 2,000kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)

2020. 12월 5주 식단표

아침	분류	12/28(월)	연식	12/29(화)	연식	12/30(수)	연식	12/31(목)	연식						
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥							
	국	누룽지탕	흑임자죽	콩가루배추국	땅콩죽	순두부국	들깨죽	누룽지탕	백태죽						
	찬1	우육죽순조림		돈육깨알불고기		코다리살조림		우육야채조림							
찬2	오징어젓갈무침		우영채조림		햄브로컬리볶음		애호박새우볶음								
찬3	청경채나물		부추나물		청경채나물		시금치나물								
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치								
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차							
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥							
	국	콩비지찌개	들깨죽	닭개장	닭죽	전복갈비탕	녹두죽	청국장	단호박죽						
	찬1	돈수육		갈치구이		날치알계란찜		우육숙주볶음							
	찬2	비빔국수		미트볼야채볶음		어묵볶음		관자야채볶음							
찬3	상추겉절이		열무나물		동초나물		시금치나물								
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치								
오후간식		모닝빵&옥수수스프		영양닭죽		떠먹는 요프레		딸기							
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥							
	국	재첩국	녹두죽	콩비지찌개	울무죽	매생이시락국	울무죽	바지락콩나물국	매생이죽						
	찬1	떡갈비조림		임연수무조림		돈채부추볶음		훈제오리볶음							
	찬2	마파두부		계란찜		단호박조림		고구마조림							
찬3	미나리나물		취나물볶음		참나물무침		가지나물								
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치								
영양분석	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970							
	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270							
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65							
	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	45							
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/미꾸라지:중국산/ 오리:국내산/ 낙지:베트남산/꽃게:중국산/조기:국내산/콩:수입산 돈육:국내산/우육:국내산/계육:국내산/갈치:모로코산/고등어:국내산/ 코다리,동태:러시아산/오징어:국내산													

위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 열량:1,600 - 2,000Kcal 당질: 240 - 300g 단백질: 50 - 70g 지질: 30 - 50g)