

2021. 8월 1주 식단표

	분류	8/2(월)	연식	8/3(화)	연식	8/4(수)	연식	8/5(목)	연식	8/6(금)	연식	8/7(토)	연식	8/8(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		콩나물국		누룽지탕		열무된장국		누룽지탕		어묵국		누룽지탕	
	찬1	달걀굴소스볶음	땅콩죽	우육청경채볶음	백태죽	돈야채볶음	흑임자죽	아귀살조림	녹두죽	오리불고기	순두부죽	달걀볶음	흑임자죽	우육야채볶음	땅콩죽
	찬2	맛살야채볶음		크래미볶음		느타리버섯볶음		표고죽순볶음		명란젓무침		단호박조림		우엉조림	
	찬3	취나물무침		얼갈이나물		강된장찌		배추된장나물		무나물		고사리나물		근대나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	유부장국		아욱국		잔치국수		김치찌개		나가는까뽀볶음		열갈이된장국		오징어무국	
	찬1	돈육카레소스	녹두죽	고등어김치조림	닭죽	떡갈비조림	버섯죽	우육죽순볶음	옥수수죽	마파두부	고구마죽	돈불고기	계란죽	닭갈비	울무죽
	찬2	왕새우튀김		소시지야채볶음		도토리묵무침		어묵볶음		칠리새우볶음		세명치볶음		새송이파프리카볶음	
	찬3	오이나물		감자조림		열무나물무침		갯잎순나물		애호박나물		청경채나물		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		에그타르트&우유		찐 계란&식혜		마들렌&복숭아주스		단호박죽		바나나&우유		찐감자&토마토주스		롤케익&두유	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	열무된장국		순두부백탕		근대장국		복어채국		청국장		표고계란국		된장찌개	
	찬1	낙지야채볶음	소고기죽	훈제오리볶음	단호박죽	닭갈비	참치죽	돈메란장조림	맛살죽	우육파프리카볶음	타락죽	주꾸미야채볶음	소고기죽	동태무조림	옥수수죽
	찬2	계란장조림		애호박나물		고구마조림		마늘종양파볶음		참치야채볶음		두부산적		스크램블에그	
	찬3	새송이버섯볶음		도라지볶음		비름나물		김자반		가지나물		숙주나물		참나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	250
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60
		지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	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/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. 8월 2주 식단표

	분류	8/9(월)	연식	8/10(화)	연식	8/11(수)	연식	8/12(목)	연식	8/13(금)	연식	8/14(토)	연식	8/15(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	북어채국		누룽지탕		배추콩가루국		누룽지탕		소고기무국		누룽지탕		아욱된장국	
	찬1	닭야채볶음	들깨죽	함박조림	땅콩죽	돈육야채볶음	흑임자죽	닭장조림	백태죽	왕게란조림	타락죽	동태무침	땅콩죽	우육청경채볶음	순두부죽
	찬2	어묵볶음		고사리나물		표고죽순볶음		새우살야채볶음		참치야채볶음		너비아니조림		느타리버섯볶음	
	찬3	애호박나물		강된장찌		숙갓나물		마늘종양파볶음		참나물무침		열갈이나물		취나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	팔찰밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	소고기미역국		근대된장국		닭백숙		육개장		알탕		표고계란국		김치찌개	
	찬1	돈갈비찜	닭죽	오리훈제볶음	고구마죽	동그랑땡조림	참치죽	갈치조림	울무죽	돈육야채볶음	녹두죽	오리불고기	소고기죽	임연수무조림	옥수수죽
	찬2	주꾸미브로콜리볶음		메란장조림		올방개묵무침		감자샐러드		두부구이		마늘쫀어묵볶음		계란찜	
	찬3	갯잎순나물		부추나물		열무나물		오이나물		무나물		시금치나물		애호박새우젓볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		만주&사과주스		옥수수스프&모닝빵		편향도그&배주스		수박		황도통조림&복숭아주스		순대&아침햇살		마들렌&우유	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	콩나물국		순두부백탕		들깨미역국		열갈이된장국		유부장국		재첩국		북어채국	
	찬1	우육피망볶음	새우죽	삼치조림	타락죽	우육숙주볶음	옥수수죽	떡갈비조림	닭죽	우육야채볶음	계란죽	돈육불고기	흑임자죽	닭살굴소스볶음	타락죽
	찬2	고구마조림		햄야채볶음		두부산적		맛살야채볶음		단호박조림		청포묵무침		감자조림	
	찬3	오이나물		청경채나물		연근조림		콩나물무침		명란젓무침		도라지나물		숙주나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,970		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	265		당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	265
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60
	지방 (g)	40		지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	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. 8월 3주 식단표

	분류	8/16(월)	연식	8/17(화)	연식	8/18(수)	연식	8/19(목)	연식	8/20(금)	연식	8/21(토)	연식	8/22(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		순두부백탕		누룽지탕		시금치된장국		누룽지탕		열무된장국		누룽지탕	
	찬1	돈육야채볶음	흑임자죽	아귀살무침	백태죽	달걀굴소스볶음	순두부죽	돈육야채볶음	계란죽	닭야채볶음	땅콩죽	우육피망볶음	들깨죽	오리불고기	흑임자죽
	찬2	크래미야채볶음		계란장조림		새우살브로콜리볶음		두부조림		강된장찌		느타리버섯볶음		참치야채볶음	
	찬3	강된장찌		팽이버섯볶음		시래기된장지짐		애호박나물		숙갓나물		열무나물		청경채나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	들깨시락국		아욱된장국		크림스프		추어탕		김치찌개		복어콩나물국		소고기무국	
	찬1	우육숙주볶음	고구마죽	수육	새우죽	로제파스타	소고기죽	훈제오리볶음	흑임자죽	가자미무조림	버섯죽	닭볶음탕	참치죽	코다리조림	닭죽
	찬2	잡채		실곤약야채무침		돈까스		어묵볶음		계란찜		단오박고구마샐러드		베이컨버섯볶음	
	찬3	갯잎순나물		오이나물		양상추샐러드		시금치나물		열무나물		고사리나물		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		치즈케익&두유		모닝빵&옥수수스프		바나나&우유		단호박죽		황도통조림&복숭아주스		찐고구마&사과주스		마들렌&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	콩나물국		재첩국		알탕		계란국		아욱된장국		순두부백탕		두부된장국	
	찬1	주꾸미야채볶음	옥수수죽	너비아니조림	녹두죽	우육굴소스야채볶음	타락죽	코다리무조림	울무죽	함박야채조림	맛살죽	돈육매추리알조림	땅콩죽	우육버섯볶음	녹두죽
	찬2	새송이버섯볶음		단호박조림		시금치나물		감자햄볶음		가지나물		도토리묵무침		맛살야채볶음	
	찬3	근대나물		비름나물		우엉조림		취나물볶음		김자반		도라지나물		참나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	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)	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. 8월 4주 식단표

아침	분류	8/23(월)	연식	8/24(화)		8/25(수)		8/26(목)		8/27(금)		8/28(토)		8/29(일)	
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 콩나물국 달걀야채볶음 단호박조림 취나물무침 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 떡갈비조림 맛살야채볶음 양배추된장나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 아욱된장국 훈제오리볶음 세멸치볶음 애호박나물 배추김치	야채죽	잡곡밥 누룽지탕 달걀단호박조림 시금치나물 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 모듬버섯탕 돈육피망볶음 단호박조림 참나물무침 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 우육죽순볶음 두부조림 무나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 시금치된장국 돈야채볶음 새우살브로콜리볶음 청경채나물 배추김치	들깨죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 계란부추국 오삼불고기 연두부&양념장 콩나물무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 어묵탕 달걀야채볶음 김말이튀김 숙주나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 복어채국 자장면 탕수육 단무지무침 배추김치	새우죽	잡곡밥 육개장 돈갈비양념찌 어묵볶음 오이나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 갈비탕 갈치애호박조림 메추리알조림 치커리유자청무침 배추김치	계란죽	잡곡밥 오징어무국 돈불고기 마늘쫀전새우볶음 양배추찌/쌈장 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 물만두국 코다리무조림 새송이버섯볶음 고사리나물 배추김치	녹두죽
오후간식		만주&두유		단호박죽		바나나&우유		찐감자&식혜		수박		마들렌&사과주스		치즈케익&복숭아주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 우육장조림 감자채볶음 속갓두부무침 배추김치	고구마죽	잡곡밥 순두부백탕 임연수무조림 햄야채볶음 근대나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 들깨미역국 낙지야채볶음 두부산적 깨끗순나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 된장찌개 소고기야채볶음 참치김치볶음 도라지나물 배추김치	맛살죽	잡곡밥 참치김치찌개 달걀비 청포묵무침 청경채나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 된장찌개 오리불고기 가지양파볶음 호박나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 재첩국 우육파프리카볶음 크래미야채볶음 고사리나물 배추김치	참치죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,960
		당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260
		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
		지방 (g)	30	지방 (g)	40	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	30
원산지		쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산/낙지:베트남산/쫄꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산 고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코/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)

2021. 8월 5주 식단표

아침	분류	8/30(월)	연식	8/31(화)										
	주식	잡곡밥		잡곡밥										
	국	근대된장국		누룽지탕										
	찬1	달걀양배추볶음	백태죽	우육두부조림	땅콩죽									
	찬2	표고죽순볶음		감자채볶음										
	찬3	호박나물		무나물										
	김치	배추김치		배추김치										
오전간식		생강약차		수제요플레										
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥										
	국	돈육김치찌개		유부팽이국										
	찬1	동태무조림	매생이죽	돈까스	닭죽									
	찬2	소시지피망볶음		푸설리버섯볶음										
	찬3	깻잎순나물		양상추샐러드										
	김치	배추김치		배추김치										
오후간식		유과&이온음료		황도통조림&복숭아주스										
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥										
	국	다슬기국		순두부백탕										
	찬1	함박조림	맛살죽	가자미무조림	녹두죽									
	찬2	매란야채조림		마늘종볶음										
	찬3	속갓된장무침		도라지나물										
	김치	배추김치		배추김치										
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975									
		당질 (g)	265	당질 (g)	270									
		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60									
		지방 (g)	30	지방 (g)	45									
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)