

2022. 7월 1주 식단표

	분류	6/27(월)	연식	6/28(화)	연식	6/29(수)	연식	6/30(목)	연식	7/1(금)	연식	7/2(토)	연식	7/3(일)	연식
아침	주식	잡곡밥	흑임자죽	잡곡밥	땅콩죽	잡곡밥	들깨죽	잡곡밥	흑임자죽	잡곡밥	백태죽	잡곡밥	들깨죽	잡곡밥	흑임자죽
	국	누룽지탕		순두부백탕		누룽지탕		유부장국		누룽지탕		근대장국		누룽지탕	
	찬1	닭야채조림		아귀살조림		함박야채볶음		돈육죽순볶음		우육양배추볶음		닭야채볶음		아귀살무침	
	찬2	어묵볶음		왕계란조림		세멸치볶음		단호박조림		취나물무침		단호박조림		계란장조림	
찬3	열갈이나물	취나물볶음	열무나물	근대나물	강된장찌	청경채나물	고사리나물								
김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥	소고기죽	잡곡밥	옥수수죽	잡곡밥	고구마죽	잡곡밥	계란죽	잡곡밥	땅콩죽	잡곡밥	새우죽	잡곡밥	울무죽
	국	나가사끼짬뽕국		김치찌개		크림스프		추어탕		계란부추국		북어채무국		물만두국	
	찬1	짜장소스		우물고기청경채볶음		돈까스		닭볶음탕		낙지콩나물볶음		어묵볶음		닭갈비	
	찬2	고추잡채		잡채		로제스파게티		해파리냉채		새송이버섯볶음		어묵볶음		새우살브로콜리볶음	
찬3	시금치나물	가지나물	양상추샐러드	참나물무침	오이나물	깻손나물	콩나물무침								
김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식		크림스프&모닝빵		바나나&우유		찐감자&식혜		카스테라&배주스		녹두죽		찐핫도그&사과주스		단호박죽	
저녁	주식	잡곡밥	녹두죽	잡곡밥	타락죽	잡곡밥	울무죽	잡곡밥	단호박죽	잡곡밥	옥수수죽	잡곡밥	땅콩죽	잡곡밥	들깨야채죽
	국	시락국		배추된장국		시금치된장국		육개장		들깨미역국		청국장찌개		시금치된장국	
	찬1	낙지야채볶음		돈육야채볶음		오리불고기		삼치무조림		돈피망볶음		오징어볶음		우육야채볶음	
	찬2	감자햄볶음		크래미버섯볶음		참치야채볶음		연두부&양념장		크래미야채볶음		계란스크램블		도토리묵무침	
찬3	숙주미나리나물	연근조림	도라지나물	비름나물	열갈이나물	우영조림	무나물								
김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	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)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	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, 인도네시아산/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)

2022. 7월 2주 식단표

	분류	7/4(월)	연식	7/5(화)	연식	7/6(수)	연식	7/7(목)	연식	7/8(금)	연식	7/9(토)	연식	7/10(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	근대국		누룽지탕		복어채국		누룽지탕		모듬버섯탕		누룽지탕		소고기무국	
	찬1	돈육야채볶음	땅콩죽	너비아니구이	타락죽	돈육죽순볶음	순두부죽	우육야채볶음	흑임자죽	돈육야채불고기	계란죽	닭야채조림	땅콩죽	아귀살무침	백태죽
	찬2	새송이버섯볶음		맛살야채볶음		우엉채조림		크래미야채볶음		두부조림		마늘종양파볶음		왕게란조림	
	찬3	열무나물		취나물볶음		배추나물		강된장찌		애호박나물		고사리나물		시래기지짐	
	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	육개장		아욱국		잔치국수		순두부찌개		들깨미역국		감자양파국		우렁된장찌개	
	찬1	갈치무조림	녹두죽	수육	닭죽	달봉조림	소고기죽	삼치무침	백태죽	우물고기숙주볶음	고구마죽	오징어야채볶음	타락죽	돈야채불고기	순두부죽
	찬2	부추야채전		설곤약야채무침		브로콜리새우살야채볶음		도토리묵무침		어묵볶음		야채계란찜		단호박샐러드	
	찬3	비름나물무침		상추겉절이		느타리버섯볶음		감자조림		연근조림		새송이버섯볶음		시금치나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		시리얼&우유		찐계란&식혜		단호박죽		치즈케익&비피더스		연두부&양념장		찐고구마&배주스		마들렌&사과주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	재첩국		김치찌개		버섯된장국		콩나물국		열무된장국		복어채국		유부장국	
	찬1	오리훈제볶음	맛살죽	코다리무침	울무죽	낙지당면볶음	들깨야채죽	오리불고기	새우죽	떡갈비야채볶음	참치죽	우육죽순볶음	녹두죽	닭감자볶음	옥수수죽
	찬2	고구마조림		메란장조림		연두부&양념장		마늘종양파볶음		단호박조림		명란젓무침		새우살야채볶음	
	찬3	애호박나물		참나물무침		콩나물무침		김자반		도라지나물		속갓나물		숙주나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255
		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	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)	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)

2022. 7월 3주 식단표

	분류	7/11(월)	연식	7/12(화)	연식	7/13(수)	연식	7/14(목)	연식	7/15(금)	연식	7/16(토)	연식	7/17(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		어묵국		누룽지탕		복어채국		누룽지탕		콩가루배추국		누룽지탕	
	찬1	우육야채볶음	흑임자죽	오리훈제볶음	타락죽	햄야채볶음	백태죽	우육양배추볶음	땅콩죽	돈야채불고기	순두부죽	닭야채볶음	흑임자죽	떡갈비조림	들깨죽
	찬2	맛살볶음		느타리버섯볶음		근대나물		어묵볶음		크래미야채볶음		왕계란조림		새우살야채볶음	
	찬3	비름나물		강된장찌		김자반		고사리나물		우엉조림		도라지나물		취나물볶음	
	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	오징어무국		추어탕		계란부추국		청국장		닭백숙		아욱국		복어채무국	
	찬1	닭볶음탕	울무죽	돈김치볶음	소고기죽	자장면	맛살죽	코다리조림	녹두죽	김치전	고구마죽	소고기버섯볶음	새우죽	오리불고기	표고버섯죽
	찬2	세명치볶음		두부조림		표고탕수육		계란찜		어항가지		쭈꾸미브로콜리볶음		배추리얼곤약조림	
	찬3	갯잎순나물		오이나물		단무지무침		시금치나물		간장깻잎지		애호박나물		열무나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		모닝빵&옥수수수스프		팥죽		바나나&우유		카스테라&배주스		찐감자&쌀음료		단호박죽		롤케익&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	근대국		들깨미역국		열갈이된장국		모듬버섯탕		순두부백탕		재첩국		근대국	
	찬1	삼치무조림	녹두죽	소고기피망볶음	단호박죽	돈메란장조림	들깨야채죽	오리단호박조림	울무죽	동태무조림	타락죽	돈육야채볶음	닭죽	오징어야채볶음	옥수수죽
	찬2	계란스크램블		고구마조림		두부야채볶음		참치야채볶음		올방개묵무침		명란젓무침		연두부&양념장	
	찬3	감자채볶음		숙주나물		가지나물		시래기된장지		청경채나물		무나물		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260
		단백질 (g)	60	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)	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)

2022. 7월 4주 식단표

	분류	7/18(월)	연식	7/19(화)	연식	7/20(수)	연식	7/21(목)	연식	7/22(금)	연식	7/23(토)	연식	7/24(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		모듬버섯탕		누룽지탕		복어채국		누룽지탕		근대장국		누룽지탕	
	찬1	우육청경채볶음	백태죽	오리훈제볶음	순두부죽	동태살무조림	땅콩죽	돈야채볶음	타락죽	닭야채볶음	흑임자죽	소고기야채볶음	순두부죽	너비아니구이	백태죽
	찬2	세멸치볶음		단호박조림		햄야채볶음		우엉조림		새우살브로콜리볶음		어묵볶음		왕게란조림	
	찬3	얼갈이나물		고사리나물		강된장찌		청경채나물		도라지나물		애호박나물		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		아욱된장국		해물칼국수		어묵국		육개장		김치찌개		소고기무국	
	찬1	돼지갈비찜	타락죽	돈수육	옥수수죽	닭봉조림	울무죽	우메란장조림	계란죽	오징어야채볶음	녹두죽	삼치조림	소고기죽	닭갈비	옥수수죽
	찬2	잡채		실곤약야채무침		도토리묵무침		김말이튀김		비엔나소시지볶음		계란찜		단호박샐러드	
	찬3	비름나물		상추겉절이		열무나물		느타리들깨볶음		오이나물		시금치나물		깻잎순나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		녹두죽		시리얼&우유		연두부&양념장		수박		단호박죽		찐 계란&사과주스		마들렌&배주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	유부미소국		육개장		순두부백탕		청국장		계란부추국		콩나물국		된장찌개	
	찬1	닭야채볶음	계란죽	쭈꾸미당면볶음	들깨죽	우육파프리카볶음	고구마죽	가자미조림	닭죽	돈불고기	새우죽	오리훈제볶음	참치죽	가자미조림	땅콩죽
	찬2	맛살야채볶음		두부조림		참치야채볶음		함박야채조림		고구마조림		크래미야채볶음		미트볼야채볶음	
	찬3	가지나물		콩나물무침		숙갓나물		참나물무침		마늘쫄볶음		시래기지짐		표고버섯볶음	
	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)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	265		당질 (g)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
	지방 (g)	40		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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/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)

2022. 7월 5주 식단표

	분류	7/25(월)	연식	7/26(화)	연식	7/27(수)	연식	7/28(목)	연식	7/29(금)	연식	7/30(토)	연식	7/31(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	콩가루배추국		누룽지탕		열갈이된장국		누룽지탕		북어콩나물국		누룽지탕		들깨미역국	
	찬1	돈육감자조림	흑임자죽	오리야채볶음	땅콩죽	동태무침	순두부죽	함박야채조림	백태죽	돈육야채볶고기	들깨죽	닭야채볶음	땅콩죽	가자미무침	순두부죽
	찬2	맛살야채볶음		참치야채볶음		왕계란장조림		크래미야채볶음		우엉조림		단호박조림		햄야채볶음	
	찬3	청경채나물		열무나물		도라지나물		강된장찌		고사리나물		열갈이나물		애호박나물	
	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	물만두국		갈비탕		잔치국수		추어탕		우렁된장국		참치김치찌개		건설우아육국	
	찬1	코다리조림	울무죽	가자미무조림	계란죽	소고기야채볶음	고구마죽	돈김치볶음	소고기죽	아귀찜	닭죽	우육숙주볶음	단호박죽	메추리알곤약조림	흑임자죽
	찬2	닭가슴살샐러드		베이컨새우볶음		청포묵무침		꽃맛샐러드		야채계란찜		어묵볶음		콩나물무침	
	찬3	숙주나물		마늘쫄면새우볶음		무나물		연근조림		가지나물		치커리유자청무침		김자반	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		치즈케익&배주스		수박		찐감자&식혜		단호박죽		바나나&우유		카스텔라&당근주스		녹두죽	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	재첩국		아욱된장국		계란국		순두부백탕		모듬버섯탕		근대장국		소고기무국	
	찬1	떡갈비조림	소고기죽	우육피망볶음	녹두죽	돈야채볶고기	참치죽	오리훈제볶음	새우죽	우피망볶음	타락죽	돈야채볶음	계란죽	쭈꾸미당면볶음	옥수수죽
	찬2	마파두부		고구마조림		감자조림		명란젓무침		참치야채볶음		세명치볶음		연두부&양념장	
	찬3	오이나물		시금치나물		김자반		숙갓나물		비름나물		깻잎순나물		참나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
		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)