

2022. 6월 1주 식단표

아침	분류	5/30(월)	연식	5/31(화)	연식	6/1(수)	연식	6/2(목)	연식	6/3(금)	연식	6/4(토)	연식	6/5(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 복어채무국 함박조림 두부찜 깨끗순나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 콩가루배추국 돈야채볶음 크래미야채볶음 느타리야채볶음 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육죽순볶음 세멸치볶음 시래기된장지짐 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 버섯된장국 달걀고구마조림 맛살야채볶음 취나물볶음 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 우육양배추볶음 연근조림 강된장찜 배추김치	타락죽	잡곡밥 근대장국 훈제오리볶음 단호박조림 표고죽순볶음 배추김치	계란죽	잡곡밥 누룽지탕 닭살피망볶음 어묵볶음 열무나물 배추김치	흑임자죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥 갈비탕 코다리무조림 미트볼피망볶음 시금치나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 유부장국 카레소스 달콩조림 무나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 감자양파국 갈치조림 계란찜 숙주나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 어묵우동 소고기야채볶음 야채튀김 오이나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 아욱된장국 닭볶음탕 해파리냉채 새송이버섯볶음 배추김치	참치죽	잡곡밥 소고기미역국 아귀찜 잡채 청경채나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 알탕 돈야채불고기 감자샐러드 가지나물 배추김치	닭죽
	오후간식		시리얼&우유		단호박죽		바나나&우유		찐고구마&배주스		팥죽		롤케익&당근주스		녹두죽
저녁	주식	잡곡밥 들깨미역국 달야채볶음 명란젓무침 숙주나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 콩나물국 쭈꾸미당면볶음 연두부&양념장 우영조림 배추김치	고구마죽	잡곡밥 재첩국 오리불고기 도토리묵야채무침 애호박나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 순두부찌개 임연수무찜 메추리알장조림 속갓나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 들깨버섯국 낙지야채볶음 햄야채볶음 콩나물무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 콩나물무국 돈육굴소스볶음 참치김치볶음 비름나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 열갈이된장국 우육청경채볶음 마늘쫀전새우볶음 고사리나물 배추김치	맛살죽
	영양분석		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)
		당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
		지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	45	지방 (g)	35	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: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. 6월 2주 식단표

아침	분류	6/6(월)	연식	6/7(화)	연식	6/8(수)	연식	6/9(목)	연식	6/10(금)	연식	6/11(토)	연식	6/12(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 콩가루배추국 돈육부추볶음 고구마조림 도라지나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 우육야채볶음 취나물무침 강된장찌 배추김치	타락죽	잡곡밥 근대장국 돈버섯볶음 감자조림 고사리나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 달걀양배추볶음 크래미야채볶음 취나물볶음 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 유부장국 돈육깨울볶고기 새송이새우살볶음 시래기된장지짐 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 떡갈비조림 마파두부 양배추된장나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 콩나물국 아귀살무침 계란장조림 얼갈이나물 배추김치	흑임자죽
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 육개장 삼치조림 메추리알조림 시금치나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 추어탕 안동찜닭 단호박샐러드 연근조림 배추김치	소고기죽	잡곡밥 잔치국수 오징어야채볶음 김치부추전 열무나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 아욱국 삼겹살구이 양송이판자볶음 상추겉절이 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 된장찌개 가자미무조림 계란찜 무나물 배추김치	우유죽	잡곡밥 참치김치찌개 우물고기 어묵볶음 콩나물무침 배추김치	단호박죽	잡곡밥 만둣국 훈제오리볶음 세명치볶음 애호박나물 배추김치	참치죽
오후간식	황도&복숭아주스		크림스프&모닝빵		단호박죽		연두부&양념장		녹두죽		찐순대&사과주스		마들렌&배주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 들깨미역국 오리불고기 명란젓무침 브로콜리야채볶음 배추김치	단호박죽	잡곡밥 모듬버섯탕 고등어무조림 미트볼야채볶음 깻손나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 순두부백탕 우육파프리카볶음 참치야채볶음 속갓된장나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 소고기무국 코다리무침 왕계란조림 숙주나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 알탕 우육야채볶음 비름나물 김자반 배추김치	새우죽	잡곡밥 시금치된장국 주꾸미당면볶음 연두부&양념장 오이나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 들깨버섯국 돈야채볶음 맛살야채볶음 우영조림 배추김치	녹두죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	
	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	40	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. 6월 3주 식단표

아침	분류	6/13(월)	연식	6/14(화)	연식	6/15(수)	연식	6/16(목)	연식	6/17(금)	연식	6/18(토)	연식	6/19(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 달야채볶음 크라미야채볶음 취나물볶음 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 들깨무채국 돈육야채볶음 새송이버섯볶음 고사리나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 달걀감자조림 맛살야채볶음 갯손나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 버섯된장국 아귀살무침 햄야채볶음 강된장찌 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육양배추볶음 순두부죽	땅콩죽	잡곡밥 콩가루배추국 달고구마조림 표고버섯볶음 시래기된장찌 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 오리불고기 세멸치볶음 무나물 배추김치	들깨죽
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 홍합미역국 갈비찜 잡채 숙주나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 콩나물김치국 오리불고기 탕평채 간장갯잎지 배추김치	소고기죽	잡곡밥 계란국 짜장면 표고탕수육 무나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 알탕 우육청경채볶음 해파리냉채 가지나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 닭개장 가자미조림 마파두부 시금치나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 어묵국 돈버섯볶음 단호박샐러드 마늘쫀건새우볶음 배추김치	새우죽	잡곡밥 쇠고기무국 임연수무조림 베이컨야채볶음 치커리유자청무침 배추김치	타락죽
오후간식	시리얼&우유		수박		단호박죽		바나나&우유		찐감자&쌀음료		카스테라&당근주스		롤케익&배주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 열무된장국 우육메추리알조림 명란젓무침 비름나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 순두부백탕 갈치무조림 속갯나물 연근조림 배추김치	들깨죽	잡곡밥 동태지리탕 함박야채볶음 마늘쫀건새우볶음 우영조림 배추김치	맛살죽	잡곡밥 유부장국 훈제오리볶음 두부조림 열무나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 재첩국 우육죽순볶음 어묵볶음 숙주나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 된장찌개 낙지당면볶음 메추리알장조림 도라지나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 복어채국 우야채볶음 새우살브로콜리볶음 양송이버섯 배추김치	닭죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	260	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	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)	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. 6월 4주 식단표

아침	분류	6/20(월)	연식	6/21(화)	연식	6/22(수)	연식	6/23(목)	연식	6/24(금)	연식	6/25(토)	연식	6/26(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 닭야채볶음 열무나물 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 열갈이된장국 돈육감자조림 크래미야채볶음 고사리나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 우육피망볶음 표고죽순볶음 갯잎순나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 복어채국 너비아니구이 강된장찌 취나물무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 달살양배추볶음 맛살야채볶음 시래기된장지짐 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 어묵국 돈육파프리카볶음 단호박조림 배추된장나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 동태찌 두부조림 무나물 배추김치	백태죽
오전간식	생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 아욱된장국 우육버섯볶음 계란찜 시금치나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 콩비지찌개 갈치조림 부추야채전 연근조림 배추김치	계란죽	잡곡밥 잔치국수 닭봉조림 도토리묵무침 오이나물 배추김치	참치죽	잡곡밥 콩나물김치국 돈수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	단호박죽	잡곡밥 갈비탕 코다리무조림 느타리버섯볶음 갯잎지무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 건설우아욱국 닭갈비 쭈꾸미야채볶음 애호박나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 알탕 우물고기숙주볶음 세명치볶음 청경채나물 배추김치	울무죽
오후간식	단호박죽		황도&복숭아주스		마들렌&당근주스		찐핫도그&배주스		수박		찐계란&사과주스		치즈케익&두유		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부백탕 동태무조림 청포묵무침 가지나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 모듬버섯탕 훈제오리볶음 참치야채볶음 속갓나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 유부장국 오징어야채볶음 단호박조림 숙주나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 들깨토란국 낙지야채볶음 새송이버섯볶음 열무나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 계란부추국 두부산적 명란젓무침 도라지나물 배추김치	닭죽	잡곡밥 재첩국 우육죽순볶음 새우살브로콜리볶음 우엉조림 배추김치	참치죽	잡곡밥 근대된장국 오리불고기 크래미야채볶음 비름나물 배추김치	옥수수죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,960	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)	265	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)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	30	지방 (g)	40	지방 (g)	35	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)

2022. 6월 5주 식단표

아침	분류	6/27(월)	연식	6/28(화)	연식	6/29(수)	연식	6/30(목)	연식							
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 달야채조림 어묵볶음 열갈이나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 순두부백탕 아귀살조림 왕계란조림 취나물볶음 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 함박야채볶음 세멸치볶음 열무나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 유부장국 돈육죽순볶음 단호박조림 근대나물 배추김치	흑임자죽							
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유								
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 짜장소스 고추잡채 시금치나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 김치찌개 우볼고기청경채볶음 잡채 가지나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 크림스프 돈까스 로제스파게티 양상추샐러드 배추김치	고구마죽	잡곡밥 추어탕 닭볶음탕 해파리냉채 참나물무침 배추김치	계란죽							
	오후간식		크림스프&모닝빵		바나나&우유		찐감자&식혜		카스테라&배주스							
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 시락국 낙지야채볶음 감자햄볶음 숙주미나리나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 배추된장국 돈육야채볶음 크래미버섯볶음 연근조림 배추김치	타락죽	잡곡밥 시금치된장국 오리불고기 참치야채볶음 도라지나물 배추김치	율무죽	잡곡밥 육개장 삼치무조림 연두부&양념장 비름나물 배추김치	단호박죽							
	영양분석		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965						
		당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	275	당질 (g)	265							
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65							
		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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)