

2021. 9월 1주 식단표

	분류	8/30(월)	연식	8/31(화)	연식	9/1(수)	연식	9/2(목)	연식	9/3(금)	연식	9/4(토)	연식	9/5(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	근대된장국		누룽지탕		무들깨국		누룽지탕		시락국		누룽지탕		팽이버섯국	
	찬1	닭살양배추볶음	백태죽	우육장조림	땅콩죽	돈야채불고기	타락죽	아귀살무침	백태죽	돈육야채볶음	계란죽	너비아니조림	땅콩죽	돈육매란장조림	흑임자죽
	찬2	표고죽순볶음		맛살야채볶음		세멸치볶음		새송이버섯볶음		크래미야채볶음		새우살애호박볶음		어묵볶음	
	찬3	열무나물		감자채볶음		고사리나물		강된장찌		열무나물		느타리버섯볶음		배추나물무침	
	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	돈육김치찌개		유부팽이국		잔치국수		어묵국		육개장		소고기무국		오징어무국	
	찬1	동태무조림	소고기죽	카레소스	단호박죽	닭봉조림	흑임자죽	돈김치볶음	새우죽	가자미무조림	단호박죽	낙지당면볶음	참치죽	오리불고기	녹두죽
	찬2	소시지야채볶음		새우튀김		도토리묵무침		두부구이		새송이버섯볶음		연두부&양념장		새우살파프리카볶음	
	찬3	가지나물		무나물		얼갈이나물		오이나물		깻잎지무침		숙주나물		부추나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		유과&이온음료		황도통조림&복숭아주스		마들렌&사과주스		찐 핫도그&배주스		바나나&우유		찐 고구마&토마토주스		롤케익&두유	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	알탕		순두부백탕		된장찌개		오징어무국		복어콩나물국		재첩국		계란표고국	
	찬1	함박조림	순두부죽	가자미조림	녹두죽	쭈꾸미야채볶음	고구마죽	우불고기볶음	옥수수죽	닭살고구마조림	타락죽	우육피망볶음	닭죽	코다리무조림	소고기죽
	찬2	매란야채조림		마늘쫄볶음		스크림블에그		단호박조림		근대나물		감자조림		햄야채볶음	
	찬3	쫄갠장무침		도라지나물		비름나물		콩나물무침		김자반		명란젓무침		무나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,965		열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960
	당질 (g)	265		당질 (g)	270	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255
	단백질 (g)	65		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
	지방 (g)	30		지방 (g)	45	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-잡배: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. 9월 2주 식단표

	분류	9/6(월)	연식	9/7(화)	연식	9/8(수)	연식	9/9(목)	연식	9/10(금)	연식	9/11(토)	연식	9/12(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		배추된장국		누룽지탕		버섯된장국		누룽지탕		어묵국		누룽지탕	
	찬1	닭야채굴소스볶음	땅콩죽	돈육파프리카볶음	흑임자죽	아귀살조림	백태죽	돈육야채볶음	순두부죽	달걀단호박조림	타락죽	너비아니조림	땅콩죽	우육야채볶음	들깨죽
	찬2	두부조림		세명치볶음		감자해볶음		우엉채조림		새송이버섯볶음		새우살야채볶음		크래미볶음	
	찬3	썩갓나물		근대나물		열무나물		청경채나물		강된장찌		고사리나물		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	아욱된장국		추어탕		나가는까뽕국		참치김치찌개		크림스프		닭개장		된장찌개	
	찬1	돈소육	계란죽	닭볶음탕	울무죽	짜장면	단호박죽	우육숙주볶음	고구마죽	돈까스	소고기죽	갈치조림	순두부죽	돈육김치볶음	흑임자죽
	찬2	실곤약야채무침		꽃맛살샐러드		탕수육		잡채		푸설리야채볶음		단호박샐러드		계란찜	
	찬3	상추겉절이		참나물무침		단무지무침		무나물		양상추샐러드		오이나물		열무나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		만주&사과주스		옥수수스프&모닝빵		바나나&우유		단호박죽		황도통조림&복숭아주스		순대&아침햇살		마들렌&우유	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	동태지리탕		순두부백탕		복어채국		계란부추국		소고기미역국		유부장국		모듬버섯탕	
	찬1	소고기야채볶음	순두부죽	임연수무조림	옥수수죽	소불고기	타락죽	오리불고기	새우죽	코다리무조림	닭죽	오리훈제볶음	녹두죽	주꾸미야채볶음	타락죽
	찬2	참치김치볶음		계란장조림		해물완자조림		올방개묵무침		두부산적		느타리양파볶음		연두부&양념장	
	찬3	도라지나물		애호박나물		비름나물		가지나물		시래기된장지짐		김자반		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)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	260		당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	255
	단백질 (g)	65		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	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)	10	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-잡배: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. 9월 3주 식단표

	분류	9/13(월)	연식	9/14(화)	연식	9/15(수)	연식	9/16(목)	연식	9/17(금)	연식	9/18(토)	연식	9/19(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 근대된장국 함박야채볶음 단호박조림 도라지나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 우육피망볶음 맛살야채볶음 우영조림 배추김치	들깨죽	잡곡밥 무들깨국 아귀살조림 두부산적 근대나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 달야채볶음 새우살브로콜리볶음 무나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 아욱된장국 너비아니조림 새송이버섯볶음 썩갓두부무침 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육장조림 크래미야채볶음 강된장찌 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 유부장국 우육야채조림 감자채볶음 시래기된장지짐 배추김치	흑임자죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 소고기미역국 돼지갈비찜 잡채 청경채나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 알탕 오리훈제볶음 해파리냉채 가지나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 달백숙 우육야채볶음 김치야채전 열무나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 청국장 가자미조림 계란찜 오이나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 추어탕 오리불고기 오징어볶음 부추겉절이 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 근대된장국 주꾸미볶음 매추리알장조림 콩나물무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 복어콩나물국 돈버섯볶음 어묵볶음 애호박나물 배추김치	계란죽
오후간식		만주&두유		롤케익&배주스		치즈케익&식혜		식빵송편&비피더스		모듬전,식혜&단호박죽		찐고구마&사과주스		마들렌&토마토주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부찌개 임연수무조림 감자햄볶음 고사리나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 열갈이된장국 낙지야채볶음 스크럼블에그 비름나물 배추김치	참치죽	잡곡밥 배추국 돈야채볶음 청포묵무침 연근조림 배추김치	타락죽	잡곡밥 어묵국 우육장조림 열갈이나물 명란젓무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 애호박버섯국 동태무찌 왕계란장조림 숙주나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 참치찌개 닭갈비 해물완자조림 마늘쫄볶음 배추김치	소고기죽	잡곡밥 소고기미역국 가자미무조림 연두부&양념장 참나물무침 배추김치	옥수수죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	260
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60
		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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)

2021. 9월 4주 식단표

	분류	9/20(월)	연식	9/21(화)		9/22(수)		9/23(목)		9/24(금)		9/25(토)		9/26(일)	
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		열무된장국		누룽지탕		복어채무국		누룽지탕		소고기무국		누룽지탕	
	찬1	돈육콩나물볶음	순두부죽	떡갈비조림	백태죽	훈제오리볶음	들깨죽	돈채야채볶음	땅콩죽	우육죽순볶음	흑임자죽	가자미찜	들깨죽	함박야채조림	타락죽
	찬2	단호박조림		새우살브로콜리볶음		어묵볶음		느타리버섯볶음		고구마조림		새송이버섯볶음		맛살야채볶음	
	찬3	시금치나물		고사리나물		강된장찜		근대나물		무나물		우엉조림		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	소고기무국		토란국		무들깨국		크림스프		콩비지찌개		알탕		우렁된장국	
	찬1	임연수조림	울무죽	돈갈비찜	닭죽	우불고기	새우죽	돈까스	단호박죽	아귀찜	소고기죽	오리불고기	순두부죽	우버섯볶음	녹두죽
	찬2	야채계란찜		잡채		세멸치볶음		로제파스타		소시지야채볶음		새우살파프리카볶음		쭈꾸미야채볶음	
	찬3	쫄갓나물		가지볶음		오이나물		양상추샐러드		깻잎지무침		열무나물		마늘종양파볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		바나나&우유		유과&식혜		만주&배주스		마들렌&사과주스		단호박죽		찜감자&두유		롤케익&복숭아주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	된장찌개		모듬버섯탕		물만두국		유부장국		재첩국		열갈이된장국		어묵탕	
	찬1	닭야채볶음	타락죽	낙지야채볶음	고구마죽	코다리무조림	녹두죽	너비아니야채볶음	옥수수죽	닭갈비	울무죽	돈야채볶음	단호박죽	닭살김치볶음	표고버섯죽
	찬2	크래미야채볶음		두부산적		마늘종전새우볶음		메추리알조림		연두부&양념장		왕게란장조림		명란젓무침	
	찬3	도라지나물		콩나물무침		김자반		숙주나물		시래기된장지짐		양배추된장나물		열갈이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,960		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	260		당질 (g)	255	당질 (g)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	265
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
	지방 (g)	30		지방 (g)	40	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/수산물가공품: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. 9월 5주 식단표

	분류	9/27(월)	연식	9/28(화)	연식	9/29(수)	연식	9/30(목)	연식						
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥							
	국	북어채국		누룽지탕		누룽지탕		아욱된장국							
	찬1	우육청경채볶음	순두부죽	아귀살무침	타락죽	돈육골소스볶음	들깨죽	너비아니조림	땅콩죽						
	찬2	새우살야채볶음		근대나물		크래미야채볶음		세명치볶음							
	찬3	도라지나물		강된장찌		오이나물		고사리나물							
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치							
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		두유							
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥							
	국	열무된장국		오징어무국		잔치국수		갈비탕							
	찬1	수육	계란죽	달볶음탕	단호박죽	떡갈비조림	옥수수죽	가자미무조림	닭죽						
	찬2	실곤약야채무침		해파리냉채		도토리묵무침		야채계란찜							
	찬3	상추겉절이		연근조림		열무나물무침		시래기된장지짐							
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치							
오후간식		치즈케익&쌀음료		바나나&우유		에그타르트&복숭아주스		찐 핫도그&사과주스							
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥							
	국	알탕		두부된장국		재첩국		북어콩나물국							
	찬1	돈버섯불고기	울무죽	우육장조림	백태죽	훈제오리볶음	소고기죽	돈불고기	맛살죽						
	찬2	고구마조림		참나물무침		명란젓무침		단호박조림							
	찬3	비름나물		김자반		숙갓된장나물		취나물볶음							
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치							
영양분석	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,970							
	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	270	당질 (g)	265							
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65							
	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/수산물가공품: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)