

2021. 6월 1주 식단표

	분류	5/31(월)	연식	6/1(화)	연식	6/2(수)	연식	6/3(목)	연식	6/4(금)	연식	6/5(토)	연식	6/6(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 북어채무국 함박조림 두부찜 깻잎순나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육죽순볶음 가지나물 강된장찌 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 열무된장국 달걀고구마조림 크래미야채볶음 쫄갓나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 표고계란국 너비아니구이 새우살브로콜리볶음 시래기된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 우육양배추볶음 연근조림 애호박나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 근대장국 훈제오리볶음 느타리버섯볶음 고사리나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 누룽지탕 달걀피망볶음 세멸치볶음 양배추된장나물 배추김치	흑임자죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 열갈이된장국 코다리무조림 케이준샐러드 시금치나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 청국장찌개 우쭈불고기 견새우마늘종볶음 근대나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 유부미소국 로제파스타 돈까스 피클 배추김치	단호박죽	잡곡밥 김치찌개 가자미무조림 야채계란찜 청경채나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 알탕 닭갈비 잡채 무나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 소고기미역국 고등어조림 매추리알곤약조림 콩나물무침 배추김치	버섯죽	잡곡밥 북어채무국 돈야채불고기 어묵볶음 열갈이나물 배추김치	옥수수죽
오후간식		마들렌&두유		찐고구마&식혜		바나나&우유		옥수수스프&모닝빵		단호박죽		롤케익&토마토주스		약과&당근주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 들깨미역국 닭야채볶음 크래미야채볶음 숙주나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 콩나물국 삼치무조림 감자햄볶음 참나물무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 소고기무국 해물완자야채볶음 새송이버섯볶음 도라지나물 배추김치	참치죽	잡곡밥 재첩국 콩불 고구마조림 열무나물 배추김치	들깨야채죽	잡곡밥 들깨버섯국 쭈꾸미볶음 햄야채볶음 오이나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 순두부백탕 돈육굴소스볶음 참치김치볶음 우영조림 배추김치	맛살죽	잡곡밥 된장찌개 동태무침 단호박조림 숙주나물 배추김치	닭죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,950
		당질 (g)	255	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	단백질 (g)	60
		지방 (g)	30	지방 (g)	30	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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. 6월 2주 식단표

	분류	6/7(월)	연식	6/8(화)	연식	6/9(수)	연식	6/10(목)	연식	6/11(금)	연식	6/12(토)	연식	6/13(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 콩가루배추국 우육야채볶음 도라지나물 명란젓무침 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 함박야채조림 맛살야채볶음 강된장찌 배추김치	타락죽	잡곡밥 두부된장국 돈야채볶음 마늘종양파볶음 고사리나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 닭살양배추볶음 참치야채볶음 배추된장나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 유부장국 동태무찌 단호박조림 취나물볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 떡갈비조림 표고숙순볶음 청경채나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 소고기무국 왕게란장조림 애호박나물 시래기된장지짐 배추김치	들깨죽
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 아욱된장국 돈수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	녹두죽	잡곡밥 육개장 고등어김치찌 세송이버섯볶음 브로콜리숙회 배추김치	닭죽	잡곡밥 잔치국수 닭봉조림 도토리묵무침 오이나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 추어탕 우대란장조림 어묵볶음 돌나물무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 복어채무국 돈김치볶음 두부찌 치커리우자청무침 배추김치	계란죽	잡곡밥 참치김치찌개 우불고기 양배추찜/쌈장 콩나물무침 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 꽃게탕 오리야채볶음 크래미버섯볶음 열무나물 배추김치	소고기죽
오후간식		시리얼&우유		찜계란&식혜		단호박죽		바나나&우유		치즈케익&두유		유과&토마토주스		마들렌&사과주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 감자양파국 아귀살무조림 미트볼야채볶음 가지나물 배추김치	표고버섯죽	잡곡밥 근대장국 닭살야채볶음 고구마조림 참나물무침 배추김치	백태죽	잡곡밥 콩나물국 낙지야채볶음 마파두부 숙갓된장나물 배추김치	들깨야채죽	잡곡밥 된장찌개 너비아니구이 세멸치볶음 숙주나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 순두부백탕 닭야채볶음 청포묵김가루무침 우영조림 배추김치	새우죽	잡곡밥 열무된장국 가자미무찌 연두부&양념장 깻잎순나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 재첩국 돈야채볶음 새우살브로콜리볶음 무나물 배추김치	순두부죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)
	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255	당질 (g)
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)
	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)
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-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. 6월 3주 식단표

	분류	6/14(월)	연식	6/15(화)	연식	6/16(수)	연식	6/17(목)	연식	6/18(금)	연식	6/19(토)	연식	6/20(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		북어채국		누룽지탕		어묵국		누룽지탕		들깨미역국		누룽지탕	
	찬1	동태무조림	흑임자죽	돈육메추리알조림	타락죽	오리훈제볶음	백태죽	우육양배추볶음	땅콩죽	내비아니야채볶음	타락죽	우육청경채볶음	흑임자죽	닭피망볶음	들깨죽
	찬2	우영채조림		배추된장나물		고사리나물		단호박조림		두부조림		느타리버섯볶음		크래미야채볶음	
	찬3	시금치나물		명란젓무침		취나물볶음		깨잎순나물		시래기된장지짐		강된장찌		양배추된장나물	
	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	김치찌개		건새우아욱국		물만두국		닭개장		열무된장국		유부미소국		순두부찌개	
	찬1	우물고기볶음	울무죽	닭갈비	소고기죽	짜장면	녹두죽	갈치조림	고구마죽	돈주불고기	단호박죽	오리불고기	새우죽	가자미무조림	표고버섯죽
	찬2	꽃맛살샐러드		어묵볶음		칠리새우볶음		청포묵무침		해파리냉채		메추리알곤약조림		베이컨버섯볶음	
	찬3	오이나물		콩나물무침		단무지무침		브로콜리아채볶음		감자조림		숙주나물		부추겉절이	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		수박		약과&식혜		만주&당근주스		단호박죽		바나나&우유		순대&쌀음료		롤케익&사과주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	들깨무채국		순두부백탕		시금치된장국		된장찌개		들깨버섯국		콩나물국		콩가루배추국	
	찬1	닭살피망볶음	새우죽	삼치무조림	들깨야채죽	함박야채볶음	참치죽	돈야채불고기	순두부죽	닭야채볶음	소고기죽	오징어야채볶음	옥수수죽	돈야채불고기	닭죽
	찬2	마늘쫄볶음		햄야채볶음		왕계란장조림		맛살야채볶음		가지나물		계란야채찌		고구마조림	
	찬3	청경채나물		숙갓무침		참나물무침		돌나물무침		김자반		우영조림		애호박나물	
	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)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,960
	당질 (g)	270		당질 (g)	270	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)	60
	지방 (g)	35		지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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. 6월 4주 식단표

	분류	6/21(월)	연식	6/22(화)	연식	6/23(수)	연식	6/24(목)	연식	6/25(금)	연식	6/26(토)	연식	6/27(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	감자양파국		누룽지탕		복어채국		누룽지탕		순두부백탕		누룽지탕		열무된장국	
	찬1	우육단호박조림	백태죽	아귀살무침	들깨죽	너비아니구이	땅콩죽	우육버섯볶음	타락죽	달걀양배추볶음	흑임자죽	돈육파프리카볶음	순두부죽	떡갈비조림	백태죽
	찬2	마늘쫀전새우볶음		왕게란장조림		표고죽순볶음		취나물무침		명란젓무침		맛살야채볶음		팽이버섯볶음	
	찬3	가지나물		열무나물		시래기된장지짐		강된장찌		우엉조림		고사리나물		참나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차		홍화씨약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	팔찰밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	소고기미역국		우렁된장국		잔치국수		아욱된장국		갈비탕		닭개장		꽃게된장국	
	찬1	돼지갈비찜	순두부죽	안동찜닭	울무죽	돈메란장조림	고구마죽	오삼불고기	닭죽	김치전	녹두죽	삼치무조림	울무죽	우쭈불고기	타락죽
	찬2	잡채		세명치볶음		동태전		연두부&양념장		어묵볶음		새송이버섯볶음		새우살파프리카볶음	
	찬3	무나물		치커리유자청무침		오이나물		깻잎순나물		청경채나물		시금치나물		숙주나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		치즈케익&우유		모닝빵&옥수수스프		황도통조림&복숭아주스		마들렌&비피더스		찐고구마&두유		찐계란&이온음료		롤케익&당근주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	열갈이된장국		재첩국		들깨시락국		콩나물국		버섯된장국		건새우아욱국		소고기무국	
	찬1	오리훈제볶음	고구마죽	돈육야채볶음	계란죽	닭야채볶음	소고기죽	고등어무조림	옥수수죽	두부산적	참치죽	우야채볶음	맛살죽	오리불고기	새우죽
	찬2	두부조림		단호박조림		크래미볶음		새송이해물볶음		야채계란찜		해물완자조림		실곤약야채무침	
	찬3	참나물무침		도라지나물		콩나물무침		양배추나물		브로콜리야채볶음		숙갓나물		애호박나물	
	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)	1,970	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,960
	당질 (g)	265		당질 (g)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	260
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
	지방 (g)	40		지방 (g)	35	지방 (g)	35	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)

2021. 6월 5주 식단표

아침	분류	6/28(월)	연식	6/29(화)		6/30(수)								
	주식	잡곡밥	흑임자죽	잡곡밥	땅콩죽	잡곡밥	들깨죽							
	국	누룽지탕		배추된장국		누룽지탕		우야채조림						
	찬1	아귀살무침		달걀자조림		시래기된장지짐								
찬2	왕계란장조림	크래미야채볶음		명란젓무침										
찬3	청경채나물		가지나물		배추김치									
김치	배추김치		배추김치											
오전간식		생강약차		수제요플레		대추약차								
점심	주식	잡곡밥	옥수수죽	잡곡밥	소고기죽	잡곡밥	고구마죽							
	국	근대국		어묵국		해물칼국수								
	찬1	돈육김치볶음		카레소스		오리훈제볶음								
	찬2	두부구이		새우튀김		계란찜								
찬3	꽃맛살샐러드		오이나물		비름나물									
김치	배추김치		배추김치		배추김치									
오후간식		수박		단호박죽		바나나&우유								
저녁	주식	잡곡밥	녹두죽	잡곡밥	율무죽	잡곡방	순두부죽							
	국	재첩국		콩나물국		된장찌개								
	찬1	우야채볶음		쭈꾸미당면볶음		돈피망볶음								
	찬2	새송이버섯볶음		연두부&양념장		청포묵무침								
찬3	열무나물		깻잎순나물		취나물볶음									
김치	배추김치		배추김치		배추김치									
영양분석		열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,970	열량 (Kcal)	1,975							
		당질 (g)	270	당질 (g)	270	당질 (g)	275							
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60							
		지방 (g)	30	지방 (g)	45	지방 (g)	40							
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)