

2023. 12월 1주 식단표

	분류	11/27(월)	연식	11/28(화)	연식	11/29(수)	연식	11/30(목)	연식	12/1(금)	연식	12/2(토)	연식	12/3(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		들깨국		누룽지탕		감자양파국		누룽지탕		복어채국		누룽지탕	
	찬1	돈야채볶음	백태죽	아귀살무침	흑임자죽	우육버섯볶음	들깨죽	돈죽순볶음	순두부죽	오리불고기	땅콩죽	우육숙주볶음	들깨죽	돈메추리알조림	백태죽
	찬2	팽이맛살볶음		두부조림		새우살야채볶음		단호박조림		크래미야채볶음		느타리버섯볶음		어묵볶음	
	찬3	열무나물		깻잎순나물		강된장찌		청경채나물		고사리나물		강된장찌		시래기된장찌	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	순두부찌개		청국장		크림스프		어묵국		사골곰탕		들깨미역국		김치콩나물국	
	찬1	닭볶음탕	단호박죽	돈김치볶음	옥수수죽	로제파스타	고구마죽	우육숙주볶음	율무죽	코다리무조림	옥수수죽	닭갈비	단호박죽	오리훈제볶음	율무죽
	찬2	꽃맛살샐러드		계란찜		돈까스		청포묵무침		두부찜		세명치조림		해파리냉채	
	찬3	가지나물		맛김		양상추샐러드		오이나물		콩나물무침		깻잎순나물		유채나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		황도통조림&복숭아주스		팥죽		카스텔라&사과주스		시리얼&우유		단호박죽		찐 핫도그&배주스		롤케익&식혜	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	재첩국		복어채국		시금치된장국		계란국		버섯된장국		근대된장국		순두부백탕	
	찬1	우육청경채볶음	새우죽	오리훈제볶음	땅콩죽	삼치무침	타락죽	닭고구마조림	녹두죽	돈피망볶음	흑임자죽	쭈꾸미당면볶음	녹두죽	임연수무조림	고구마죽
	찬2	고구마조림		명란젓무침		메추리알조림		새송이버섯볶음		양송이판자볶음		계란찜		감자햄볶음	
	찬3	썩갠나물		애호박나물		세발나물		김자반		봄동나물		시금치나물		마늘종양파볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,960		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	260		당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255
	단백질 (g)	65		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	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)	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:모로코산/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)

2023. 12월 2주 식단표

	분류	12/4(월)	연식	12/5(화)	연식	12/6(수)	연식	12/7(목)	연식	12/8(금)	연식	12/9(토)	연식	12/10(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 크림스프 닭야채볶음 맛살팽이볶음 청경채나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 왕계란조림 깨알순나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 무들깨국 돈피망볶음 세메치조림 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 우육숙주볶음 크래미야채볶음 느타리버섯볶음 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 두부무국 돈피망볶음 단호박조림 얼갈이나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 우육파프리카볶음 유채나물 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 소고기콩나물국 아귀살무침 매추리알조림 애호박나물 배추김치	땅콩죽
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 짜장소스 고추잡채 봄동나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 참치찌개 우육버섯볶음 어묵볶음 무나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 잔치국수 닭갈비 청포묵무침 열무나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 근대된장국 수육 실곤약야채무침 상추겉절이 배추김치	순두부죽	잡곡밥 육개장 갈치무조림 잡채 마늘종양파볶음 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 알탕 돈야채불고기 단호박샐러드 시금치나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 유부팽이국 닭볶음탕 쭈꾸미야채볶음 숙주나물 배추김치	타락죽
오후간식		옥수수스프&모닝빵		바나나&우유		녹두죽		치즈케익&당근주스		단호박죽		찐고구마&배주스		롤케익&사과주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 아욱된장국 우육파프리카볶음 명란젓무침 가지나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 얼갈이된장국 오리불고기 숙갓나물 김자반 배추김치	타락죽	잡곡밥 소고기콩나물국 낙지야채볶음 연두부&양념장 세발나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 모듬버섯탕 임연수무침 감자햄볶음 오이나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 된장찌개 오리훈제볶음 새우살야채볶음 콩나물무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 모듬버섯탕 오징어야채볶음 두부조림 고사리나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 재첩국 우육죽순볶음 새우살야채볶음 표고버섯볶음 배추김치	녹두죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	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:모로코산/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)

2023. 12월 3주 식단표

	분류	12/11(월)	연식	12/12(화)	연식	12/13(수)	연식	12/14(목)	연식	12/15(금)	연식	12/16(토)	연식	12/17(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		크림스프		누룽지탕		소고기무국		누룽지탕		시금치된장국		누룽지탕	
	찬1	오리불고기	순두부죽	우육버섯볶음	흑임자죽	돈야채볶음	들깨죽	가자미찜	백태죽	닭감자조림	들깨죽	아귀살무침	흑임자죽	돈갯잎볶음	땅콩죽
	찬2	맛살야채볶음		크래미야채볶음		세멸치조림		단호박조림		새우살야채볶음		메추리알조림		어묵볶음	
오전간식	찬3	열무나물		깻잎순나물		강된장찌		청경채나물		마늘종양파볶음		열갈이나물		강된장찌	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	아욱된장국		순두부찌개		어묵우동		김치콩나물국		사골곰탕		유부팽이국		된장찌개	
	찬1	돈숙주볶음	옥수수죽	삼치데리야끼조림	울무죽	오리훈제볶음	단호박죽	카레소스	땅콩죽	임연수조림	새우죽	돈육야채볶음	고구마죽	닭볶음탕	단호박죽
	찬2	부추야채전		계란찜		새우튀김		닭봉조림		새송이버섯구이		세멸치조림		탕평채	
오후간식	찬3	오이나물		가지나물		무나물		봄동나물		치커리유자청무침		참나물무침		우영조림	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		팥죽		시리얼&우유		찐 계란&당근주스		단호박죽		딸기&딸기주스		찐 핫도그&사과주스		마들렌&배주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	들깨미역국		복어채국		된장찌개		재첩국		근대된장국		계란국		모듬버섯탕	
	찬1	낙지야채볶음	고구마죽	닭감자조림	타락죽	오징어야채볶음	녹두죽	우육숙주볶음	옥수수죽	쭈꾸미당면볶음	타락죽	오리단호박조림	울무죽	우육죽순볶음	녹두죽
	찬2	마파두부		명란젓무침		느타리버섯볶음		고구마조림		동그랑땡조림		양송이판자볶음		맛살야채볶음	
영양분석	찬3	근대나물		콩나물무침		김자반		숙갓나물		고사리나물		숙주미나리나물		시금치나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
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:모로코산/ 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)

2023. 12월 4주 식단표

	분류	12/18(월)	연식	12/19(화)	연식	12/20(수)	연식	12/21(목)	연식	12/22(금)	연식	12/23(토)	연식	12/24(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	얼갈이된장국		누룽지탕		시금치된장국		누룽지탕		크림스프		누룽지탕		모듬버섯탕	
	찬1	오리훈제볶음	흑임자죽	돈피망볶음	땅콩죽	닭야채조림	백태죽	가자미조림	들깨죽	오리불고기	흑임자죽	아귀살무침	들깨죽	우피망볶음	땅콩죽
	찬2	새우살브로콜리볶음		팽이맛살볶음		세멸치볶음		감자햄볶음		단호박조림		왕계란조림		크래미야채볶음	
	찬3	고사리나물		청경채나물		강된장찌		봄동나물		오이나물		애호박나물		강된장찌	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식	팔찰밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	홍합미역국		물만두국		잔치국수		어묵국		삼계탕		아욱된장국		알탕	
	찬1	우갈비찜	순두부죽	아귀찜	백태죽	우육숙주볶음	고구마죽	닭갈비	땅콩죽	코다리무침	백태죽	우낙불고기	타락죽	돈불고기	울무죽
	찬2	잡채		케이준샐러드		오징어야채볶음		야채고로케		도토리묵무침		두부구이		감자샐러드	
	찬3	콩나물무침		유채나물		열무나물		깻잎순나물		연근조림		숙주나물		시금치나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		바나나&우유		황도통조림&복숭아주스		옥수수스프&모닝빵		팥죽		고구마케익&식혜		단호박죽		롤케익&당근주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	순두부찌개		북어콩나물국		재첩국		근대된장국		된장찌개		감자양파국		얼갈이된장국	
	찬1	동태무침	타락죽	우육순볶음	새우죽	돈버섯볶음	녹두죽	우육파프리카볶음	울무죽	돈숙주볶음	순두부죽	닭야채볶음	옥수수죽	오리훈제볶음	고구마죽
	찬2	매추리알조림		계란찜		고구마조림		연두부&양념장		가지나물		명란젓무침		새우살야채볶음	
	찬3	깻잎순나물		숙갓나물		세발나물		새송이버섯볶음		김자반		고사리나물		우영조림	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,965		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)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255
	단백질 (g)	65		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
	지방 (g)	35		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	35	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:모로코산/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)

2023. 12월 5주 식단표

아침	분류	12/25(월)	연식	12/26(화)	연식	12/27(수)	연식	12/28(목)	연식	12/29(금)	연식	12/30(토)	연식	12/31(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 돈야채볶음 팽이맛살볶음 열무나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 소고기콩나물국 아귀살무침 두부조림 표고버섯볶음 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 우육버섯볶음 새우살야채볶음 강된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 열갈이된장국 돈죽순볶음 세멸치조림 유채나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 오리불고기 크래미야채볶음 청경채나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 들깨미역국 우육파프리카볶음 어묵볶음 강된장찌 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 가자미무침 왕게란조림 열갈이나물 배추김치	흑임자죽
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부찌개 닭볶음탕 어묵볶음 오이나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 냉이된장국 돈김치볶음 계란찜 맛김 배추김치	단호박죽	잡곡밥 나가가래떡볶국 짜장면 탕수육 무나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 추어탕 우육죽순볶음 꽃맛살샐러드 감자조림 배추김치	울무죽	잡곡밥 갈비탕 갈치조림 부추야채전 치커리유자정무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 참치찌개 닭갈비 해파리냉채 봄동나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 아욱된장국 돈버섯불고기 세멸치조림 가지나물 배추김치	순두부죽
오후간식		바나나&우유		녹두죽		딸기&딸기우유		찐고구마&식혜		카스텔라&배주스		단호박죽		마들렌&사과주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 재첩국 우육청경채볶음 고구마조림 갯잎순나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 복어채국 오리훈제볶음 단호박조림 콩나물무침 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 김치찌개 삼치무침 메추리알조림 연근조림 배추김치	녹두죽	잡곡밥 콩나물국 닭고구마조림 새송이버섯볶음 김자반 배추김치	새우죽	잡곡밥 된장찌개 돈피망볶음 명란젓무침 시금치나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 근대된장국 낙지야채볶음 연두부&양념장 숙주미나리나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 들깨무국 우육감자조림 양송이판자볶음 고사리나물 배추김치	울무죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255
		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
		지방 (g)	35	지방 (g)	30	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:모로코산/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)