

2023. 8월 1주 식단표

	분류	7/31(월)	연식	8/1(화)	연식	8/2(수)	연식	8/3(목)	연식	8/4(금)	연식	8/5(토)	연식	8/6(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	북어채국		어묵국		누룽지탕		모듬버섯탕		누룽지탕		들깨무국		누룽지탕	
	찬1	우육파프리카볶음	들깨죽	오리훈제볶음	백태죽	돈피망조림	흑임자죽	가자미무침	들깨죽	닭고구마조림	땅콩죽	돈버섯조림	순두부죽	오리훈제볶음	백태죽
	찬2	맛살야채볶음		표고버섯볶음		새우살야채볶음		왕게란조림		새송이죽순볶음		새우살야채볶음		맛살야채볶음	
	찬3	열무나물		강된장찌		느타리버섯볶음		우엉조림		고사리나물		애호박나물		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	콩비지찌개		감자찌개		해물칼국수		추어탕		김치콩나물국		유부팽이국		근대된장국	
	찬1	아귀찜	고구마죽	우육청경채볶음	울무죽	닭야채볶음	순두부죽	돈버섯볶음	옥수수죽	삼치조림	단호박죽	닭볶음탕	흑임자죽	돈육콩나물볶음	고구마죽
	찬2	치킨텐더샐러드		참치김치볶음		우묵채무침		꽃맛샐러드		마파두부		어묵볶음		쭈꾸미볶음	
	찬3	새송이버섯볶음		연근조림		열갈이나물		무나물		청경채나물		숙주나물		깨잎순나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		연두부&양념장		옥수수스프&모닝빵		단호박죽		찐감자&사과주스		시리얼&우유		녹두죽		마들렌&식혜	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	근대된장국		콩가루배추국		유부장국		재첩국		시금치된장국		소고기열갈이국		계란부추국	
	찬1	돈육순볶음	옥수수죽	동태무조림	녹두죽	우청경채볶음	계란죽	오리불고기	새우죽	우육죽순볶음	타락죽	오징어야채볶음	울무죽	갈치조림	녹두죽
	찬2	애호박새우살볶음		연두부&양념장		명란젓무침		마늘종양파볶음		단호박조림		고구마조림		감자햄볶음	
	찬3	콩나물무침		숙갓나물		깨잎순나물		김자반		가지나물		마늘종양파볶음		오이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,965		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)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
	지방 (g)	35		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	30	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)

2023. 8월 2주 식단표

	분류	8/7(월)	연식	8/8(화)	연식	8/9(수)	연식	8/10(목)	연식	8/11(금)	연식	8/12(토)	연식	8/13(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 북어채국 돈야채볶음 크래미야채볶음 청경채나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 가자미무침 두부조림 강된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 크림스프 돈감자조림 맛살야채볶음 오이나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 우육피망볶음 표고죽순볶음 깻잎순나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 근대된장국 오리훈제볶음 어묵볶음 우영조림 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 메추리알조림 시래기된장지 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 모듬버섯탕 돈죽순볶음 새우살브로콜리볶음 강된장찌 배추김치	백태죽
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부찌개 우육숙주볶음 잡채 치커리유자청무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 어묵국 카레소스 닭조림 무나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 잔치국수 오리불고기 도토리묵무침 열무나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 삼계탕 오징어야채볶음 부추야채전 콩나물무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 청국장 돈청경채볶음 계란찜 맛김 배추김치	녹두죽	잡곡밥 알탕 우육느타리볶음 감자샐러드 마늘쫄면새우볶음 배추김치	고구마죽	잡곡밥 열갈이된장국 닭볶음탕 세명치조림 참나물무침 배추김치	타락죽
오후간식		황도통조림&복숭아주스		단호박죽		치즈케익&당근주스		수박&수박주스		팥죽		찐 핫도그&배주스		롤케익&사과주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 들깨미역국 닭감자조림 팽이새우살볶음 배추된장나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 시금치된장국 우육가지볶음 참치양파볶음 연근조림 배추김치	고구마죽	잡곡밥 소고기열갈이국 임연수무침 고구마조림 김자반 배추김치	순두부죽	잡곡밥 유부팽이국 돈야채볶음 가지나물 브로콜리볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 감자양파국 우육애호박볶음 새송이파프리카볶음 속갓나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 들깨무국 오리불고기 명란젓무침 숙주나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 육개장 쭈꾸미당면볶음 연두부&양념장 고사리나물 배추김치	단호박죽
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)	65	단백질 (g)	60	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. 8월 3주 식단표

	분류	8/14(월)	연식	8/15(화)	연식	8/16(수)	연식	8/17(목)	연식	8/18(금)	연식	8/19(토)	연식	8/20(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		북어콩나물국		누룽지탕		유부팽이국		누룽지탕		배추된장국		누룽지탕	
	찬1	오리훈제복음	땅콩죽	돈피망볶음	들깨죽	아귀살무침	흑임자죽	닭고구마조림	백태죽	우육팽이볶음	들깨죽	닭야채조림	순두부죽	돈파프리카볶음	땅콩죽
	찬2	크래미야채볶음		팽이맛살조림		두부조림		오이나물		세멸치조림		어묵볶음		느타리버섯볶음	
	찬3	청경채나물		깎얇은나물		브로콜리새송이볶음		강된장찌		시래기된장찌		고사리나물		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	감자양파국		아욱된장국		계란부추국		참치찌개		들깨미역국		유부팽이국		북어채국	
	찬1	돈김치볶음	옥수수죽	우육숙주볶음	순두부죽	짜장면	녹두죽	돈버섯볶음	새우죽	동태조림	땅콩죽	돈청경채볶음	울무죽	우육야채볶음	고구마죽
	찬2	어묵볶음		잡채		표고탕수육		꽃맛살샐러드		계란찜		오징어야채볶음		두부양파조림	
	찬3	열무나물		가지나물		무나물		연근조림		콩나물무침		새송이파프리카볶음		숙주나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		녹두죽		옥수수스프&모닝빵		찐계란&복숭아주스		단호박죽		바나나&우유		찐고구마&사과주스		마들렌&배주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	재첩국		순두부찌개		근대된장국		육개장		된장찌개		소고기무국		시금치된장국	
	찬1	우육버섯볶음	울무죽	닭야채볶음	고구마죽	우육파프리카볶음	단호박죽	쭈꾸미당면볶음	옥수수죽	돈죽순볶음	계란죽	가자미조림	단호박죽	오리훈제복음	녹두죽
	찬2	고구마조림		열갈이나물		명란젓무침		단호박조림		양송이판자볶음		감자햄볶음		메추리알조림	
	찬3	애호박나물		김자반		숙갓나물		마늘종양파볶음		애호박나물		오이나물		열무나물	
	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)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	260		당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	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/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. 8월 4주 식단표

	분류	8/21(월)	연식	8/22(화)	연식	8/23(수)	연식	8/24(목)	연식	8/25(금)	연식	8/26(토)	연식	8/27(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	들깨무국		누룽지탕		열갈이된장국		누룽지탕		근대된장국		누룽지탕		모듬버섯탕	
	찬1	달걀호박조림	흑임자죽	우육야채볶음	땅콩죽	돈죽순볶음	백태죽	우육피망볶음	순두부죽	아귀살무침	흑임자죽	돈야채볶음	들깨죽	가자미무침	땅콩죽
	찬2	표고죽순볶음		새우살야채볶음		크래미야채볶음		세멸치조림		감자햄볶음		팽이맛살볶음		단호박조림	
	찬3	깨끗손나물		우엉조림		강된장찌		청경채나물		고사리나물		강된장찌		시래기된장찌	
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	소고기미역국		순두부찌개		잔치국수		추어탕		김치콩나물국		어묵국		된장찌개	
	찬1	돈갈비찜	단호박죽	임연수구이	옥수수죽	우육버섯볶음	고구마죽	닭볶음탕	땅콩죽	수육	녹두죽	닭갈비	울무죽	돈낙불고기	옥수수죽
	찬2	잡채		계란찜		모듬묵무침		해파리냉채		실곤약야채무침		메추리알조림		연근조림	
	찬3	무나물		콩나물무침		열무나물		느타리버섯볶음		상추겉절이		오이나물		마늘종양파볶음	
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
오후간식		치즈케익&사과주스		팔죽		황도통조림&복숭아주스		시리얼&우유		단호박죽		연두부&양념장		롤케익&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	버섯찌개		감자양파국		소고기콩나물국		유부장국		들깨미역국		아욱된장국		복어채국	
	찬1	코다리조림	울무죽	오리불고기	녹두죽	쭈꾸미야채볶음	계란죽	돈숙주볶음	타락죽	우육파프리카볶음	옥수수죽	오징어야채볶음	단호박죽	오리불고기	고구마죽
	찬2	마파두부		명란젓무침		고구마조림		참치야채볶음		양송이판자볶음		두부조림		새우살야채볶음	
	찬3	가지나물		새송이버섯볶음		브로콜리파프리카볶음		애호박나물		김자반		숙주나물		속갓나물	
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	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)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	
	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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/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)

2023. 8월 5주 식단표

	분류	8/28(월)	연식	8/29(화)	연식	8/30(수)	연식	8/31(목)	연식						
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥							
	국	누룽지탕		소고기무국		누룽지탕		열갈이된장국							
	찬1	돈야채볶음	들깨죽	아귀살무침	백태죽	오리훈제볶음	흑임자죽	닭고구마조림	들깨죽						
	찬2	맛살야채볶음		표고죽순볶음		세멸치볶음		크래미야채볶음							
	찬3	열무나물		청경채나물		강된장찌		우엉조림							
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치							
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차							
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥							
	국	닭개장	순두부죽	청국장	단호박죽	크림스프	녹두죽	갈비탕	울무죽						
	찬1	삼치조림		돈김치볶음		돈까스		가자미조림							
	찬2	감자샐러드		어묵볶음		로제파스타		계란찜							
	찬3	가지나물		맛김		양상추샐러드		콩나물무침							
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치							
오후간식		녹두죽		옥수수스프&모닝빵		카스텔라&식혜		찐고구마&사과주스							
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥							
	국	재첩국	옥수수죽	들깨미역국	땅콩죽	유부장국	고구마죽	모듬버섯탕	새우죽						
	찬1	우육청경채볶음		닭야채볶음		우육버섯볶음		우야채볶음							
	찬2	고구마조림		명란젓무침		단호박조림		숙갓나물							
	찬3	깻잎순나물		연근조림		숙주나물		김자반							
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치							
영양분석		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965						
		당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	265						
		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	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, 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)