

2024. 3월 1주 식단표

	분류	2/26(월)	연식	2/27(화)	연식	2/28(수)	연식	2/29(목)	연식	3/1(금)	연식	3/2(토)	연식	3/3(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		근대된장국		누룽지탕		복어채국		누룽지탕		소고기무국		누룽지탕	
	찬1	우육죽순볶음	들깨죽	가자미무침	흑임자죽	우육청경채볶음	백태죽	돈감자조림	땅콩죽	오리불고기	순두부죽	아귀살찜	백태죽	닭야채조림	들깨죽
	찬2	팽이맛살볶음		두부조림		새우살야채볶음		세멸치볶음		크래미야채볶음		왕게란조림		새우살야채볶음	
	찬3	열무나물		가지나물		강된장찜		깨잎순나물		고사리나물		강된장찜		열갈이나물	
	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	삼계탕		어묵국		나가가래찜뽕국		사골곰탕		참치찌개		된장찌개		복어채국	
	찬1	갈치조림	옥수수죽	돈김치볶음	고구마죽	짜장면	단호박죽	임연수조림	녹두죽	우육숙주볶음	흑임자죽	닭볶음탕	고구마죽	돈불고기볶음	율무죽
	찬2	표고죽순볶음		해파리냉채		탕수육		계란찜		감자샐러드		잡채		세멸치볶음	
	찬3	봄동나물		느타리버섯볶음		무나물		청경채나물		연근조림		콩나물무침		오이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		팥죽		황도통조림&복숭아주스		카스텔라&배주스		단호박죽		옥수수스프&모닝빵		찐 핫도그&당근주스		마들렌&식혜	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	시금치된장국		순두부백탕		된장찌개		들깨미역국		열갈이된장국		배섯모듬탕		아욱된장국	
	찬1	돈버섯볶음	녹두죽	오리훈제볶음	타락죽	낙지당면볶음	율무죽	닭갈비	옥수수죽	돈피망볶음	새우죽	우육청경채볶음	타락죽	낙지야채볶음	단호박죽
	찬2	명란젓무침		크래미야채볶음		메추리알조림		양송이관자볶음		어묵조림		명란젓무침		연두부&양념장	
	찬3	썩갠나물		마늘쫄면새우볶음		숙주미나리나물		우영조림		세발나물		시금치나물		새송이파프리카볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,965		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	265		당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	65	당질 (g)	260	당질 (g)	260	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:국내산, 남아공산/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:국내산/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)

2024. 3월 2주 식단표

	분류	3/4(월)	연식	3/5(화)	연식	3/6(수)	연식	3/7(목)	연식	3/8(금)	연식	3/9(토)	연식	3/10(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 무들깨국 오리불고기 크래미야채볶음 우영조림 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 가자미무침 메추리알조림 강된장찌 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 된장찌개 돈피망볶음 세멸치조림 청경채나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 우육순죽볶음 새우살애호박볶음 느타리버섯볶음 배추김치	들깨죽	잡곡밥 감자양파국 오리훈제볶음 팽이맛살볶음 얼갈이나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 닭야채볶음 두부조림 고사리나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 순두부백탕 아귀살무침 왕게란조림 깻잎순나물 배추김치	땅콩죽
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 김치콩나물국 우육숙주볶음 꽃맛살샐러드 가지나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 추어탕 돈김치볶음 부추야채전 치커리유자청무침 배추김치	순두부죽	잡곡밥 잔치국수 오리훈제볶음 오징어야채볶음 열무나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 복어콩나물국 카레소스 닭봉조림 무나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 아욱된장국 삼치데리야끼조림 계란찜 참나물무침 배추김치	고구마죽	잡곡밥 알탕 우불고기 어묵볶음 시금치나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 근대된장국 닭갈비 쭈꾸미야채볶음 숙주미나리나물 배추김치	단호박죽
오후간식		연두부&양념장		단호박죽		바나나&우유		녹두죽		치즈케익&사과주스		찐고구마&식혜		마들렌&배주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 재첩국 돈버섯볶음 고구마조림 취나물무침 배추김치	새우죽	잡곡밥 얼갈이된장국 닭감자조림 숙갓나물 김자반 배추김치	울무죽	잡곡밥 소고기미역국 대구조림 단호박찜 세발나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 시금치된장국 돈불고기 양송이관자볶음 콩나물무침 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 참치찌개 우육청경채볶음 명란젓무침 연근조림 배추김치	순두부죽	잡곡밥 유부된장국 낙지당면볶음 감자햄조림 마늘종양파볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 들깨미역국 돈야채볶음 새우살브로콜리볶음 표고버섯볶음 배추김치	녹두죽
영양분석		열량 (Kcal)	1,960	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)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255
		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
		지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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:국내산, 남아공산/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:국내산/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)

2024. 3월 3주 식단표

	분류	3/11(월)	연식	3/12(화)	연식	3/13(수)	연식	3/14(목)	연식	3/15(금)	연식	3/16(토)	연식	3/17(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		시금치된장국		누룽지탕		된장찌개		누룽지탕		근대된장국		누룽지탕	
	찬1	우육파프리카볶음	순두부죽	닭야채볶음	흑임자죽	가자미찜	땅콩죽	우육죽순볶음	백태죽	닭야채볶음	들깨죽	아귀살무침	흑임자죽	오리불고기	땅콩죽
	찬2	크래미야채볶음		새우살버섯볶음		두부조림		단호박조림		맛살팽이볶음		우가지볶음		어묵볶음	
	찬3	애호박나물		강된장찜		열무나물		깻잎순나물		얼갈이나물		새송이파프리카볶음		강된장찜	
	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	사골곰탕		참치찌개		우동		나가가씨짬뽕국		아욱된장국		복어콩나물국		얼갈이된장국	
	찬1	동태무조림	옥수수죽	돈야채불고기	울무죽	우육주볶음	단호박죽	짜장소스	고구마죽	돈김치볶음	새우죽	닭볶음탕	순두부죽	우육버섯볶음	녹두죽
	찬2	청포묵무침		세명치조림		새우튀김		고추잡채		온두부찜		계란찜		세명치조림	
	찬3	오이나물		감자채볶음		무나물		청경채나물		콩나물무침		연근조림		마늘종견새우볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		황도통조림&복숭아주스		단호박죽		시리얼&우유		트윅클케익&당근주스		팥죽		찐 핫도그&사과주스		롤케익&당근주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	재첩국		소고기콩나물국		얼갈이된장국		버섯들깨탕		동태국		들깨미역국		순두부찌개	
	찬1	오리불고기	새우죽	오징어야채볶음	들깨죽	닭감자조림	타락죽	쭈꾸미야채볶음	녹두죽	우육청경채볶음	옥수수죽	돈피망볶음	울무죽	임연수찜	단호박죽
	찬2	단호박조림		연두부&양념장		명란젓무침		메추리알조림		새우살애호박볶음		관자야채볶음		왕계란조림	
	찬3	세발나물		취나물무침		느타리버섯볶음		숙주미나리나물		숙갓나물		시금치나물		콩나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,965		열량 (Kcal)	1,960	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)	260	당질 (g)	275	당질 (g)	65	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255
	단백질 (g)	65		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
	지방 (g)	35		지방 (g)	30	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:국내산, 남아공산/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:국내산/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)

2024. 3월 4주 식단표

	분류	3/18(월)	연식	3/19(화)	연식	3/20(수)	연식	3/21(목)	연식	3/22(금)	연식	3/23(토)	연식	3/24(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	시금치된장국		누룽지탕		얼갈이된장국		누룽지탕		크림스프		누룽지탕		모듬버섯탕	
	찬1	우육파프리카볶음	흑임자죽	돈피망볶음	땅콩죽	닭감자조림	백태죽	가자미조림	들깨죽	오리불고기	흑임자죽	아귀살무침	백태죽	오리훈제볶음	땅콩죽
	찬2	크래미야채볶음		단호박조림		새우살야호박볶음		메추리알조림		세멸치조림		두부조림		세멸치조림	
	찬3	근대나물		청경채나물		무나물		강된장찜		오이나물		고사리나물		강된장찜	
	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		추어탕		잔치국수		근대된장국		육개장		얼갈이된장국		김치콩나물국	
	찬1	돈갈비찜	옥수수죽	오리훈제볶음	고구마죽	오징어야채볶음	순두부죽	수육	땅콩죽	삼치데리야끼조림	울무죽	닭볶음탕	고구마죽	돈버섯불고기	단호박죽
	찬2	잡채		부추야채전		도토리묵무침		실곤약야채무침		감자샐러드		어묵조림		새우살파프리카볶음	
	찬3	치커리유자청무침		숙주미나리나물		열무나물		상추겉절이		가지나물		새송이버섯볶음		시금치나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		단호박죽		옥수수스프&모닝빵		바나나&우유		치즈케익&당근주스		찐고구마&식혜		녹두죽		롤케익&사과주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	소고기무국		유부된장국		복어콩나물국		재첩국		된장찌개		들깨미역국		아욱된장국	
	찬1	낙지야채볶음	들깨죽	우육죽순볶음	울무죽	돈청경채볶음	타락죽	우육야채볶음	단호박죽	돈야채볶음	순두부죽	우육청경채볶음	옥수수죽	쭈꾸미야채볶음	녹두죽
	찬2	연두부&양념장		팽이맛살볶음		고구마조림		명란젓무침		양송이판자볶음		크래미야채볶음		메추리알조림	
	찬3	쫄갓나물		김자반		느타리버섯볶음		연근조림		세발나물		콩나물무침		깻잎순나물	
	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)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	
	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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:국내산, 남아공산/코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:국내산/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)

2024. 3월 5주 식단표

	분류	3/25(월)	연식	3/26(화)	연식	3/27(수)	연식	3/28(목)	연식	3/29(금)	연식	3/30(토)	연식	3/31(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		크림스프		누룽지탕		모듬버섯탕		누룽지탕		들깨미역국		누룽지탕	
	찬1	우육죽순볶음	들깨죽	오리불고기	흑임자죽	가자미찜	백태죽	돈야채조림	땅콩죽	우육야채볶음	들깨죽	돈죽순볶음	흑임자죽	우육청경채볶음	순두부죽
	찬2	맛살팽이버섯볶음		새우살야채볶음		두부조림		어묵볶음		크래미야채볶음		새우살버섯볶음		세멸치조림	
	찬3	얼갈이나물		청경채나물		세발나물		얼무나물		강된장찜		갯잎순나물		근대나물	
	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	어묵국		사골곰탕		나가는까잠봉국		아욱된장국		콩비지찌개		시금치된장국		김치찌개	
	찬1	돈김치볶음	옥수수죽	코다리조림	고구마죽	짜장면	단호박죽	우육죽순볶음	녹두죽	아귀찜	울무죽	닭갈비	백태죽	오리훈제볶음	타락죽
	찬2	두부구이		청포묵무침		칠리새우튀김		해파리냉채		계란야채조림		잡채		쭈꾸미야채볶음	
	찬3	콩나물무침		갯잎순나물		무나물		연근조림		오이나물		가지나물		숙주미나리나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		팥죽		황도통조림&복숭아주스		연두부&양념장		카스텔라&배주스		시리얼&우유		단호박죽		마들렌&당근주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	얼무된장국		북어국		근대된장국		순두부찌개		재첩국		감자양파국		얼갈이된장국	
	찬1	닭감자조림	순두부죽	돈피망볶음	타락죽	닭야채볶음	울무죽	낙지당면볶음	옥수수죽	오리야채볶음	고구마죽	대구무찜	단호박죽	돈불고기	옥수수죽
	찬2	명란젓무침		마늘종양파볶음		세멸치조림		감자햄조림		단호박조림		왕계란조림		양송이판자볶음	
	찬3	표고버섯볶음		김자반		시금치나물		느타리버섯볶음		고사리나물		속갯나물		우엉조림	
	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)	1,960	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	265		당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255
	단백질 (g)	65		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55
	지방 (g)	40		지방 (g)	40	지방 (g)	40	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:국내산, 남아공산/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:국내산/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)