

2023. 5월 1주 식단표

	분류	5/1(월)	연식	5/2(화)	연식	5/3(수)	연식	5/4(목)	연식	5/5(금)	연식	5/6(토)	연식	5/7(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	소고기콩나물국		누룽지탕		감자양파국		누룽지탕		모듬버섯탕		누룽지탕		들깨무국	
	찬1	아귀살조림	땅콩죽	우육야채볶음	백태죽	오리훈제볶음	순두부죽	가자미무찜	흑임자죽	닭야채볶음	땅콩죽	오리불고기	타락죽	돈야채볶음	백태죽
	찬2	두부찜		청경채나물		세멸치볶음		왕게란조림		우엉조림		새우살야채볶음		맛살야채볶음	
	찬3	열무나물		강된장찜		얼갈이나물		애호박나물		강된장찜		고사리나물		시래기된장지짐	
	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		어묵국		계란부추국		참치찌개		근대된장국		육개장		유부팽이국	
	찬1	돈불고기	녹두죽	돈야채볶음	단호박죽	짜장면	새우죽	닭볶음탕	옥수수죽	돈야채볶음	단호박죽	임연수조림	흑임자죽	우육숙주볶음	고구마죽
	찬2	탕평채		야채고로케		표고탕수육		단호박샐러드		어묵볶음		메추리알조림		주꾸미브로콜리볶음	
	찬3	오이나물		깻잎순나물		무나물		시금치나물		숙주나물		가지나물		마늘종견새우볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		찐고구마&배주스		시리얼&우유		단호박죽		옥수수스프&모닝빵		카스텔라&사과주스		녹두죽		마들렌&식혜	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	들깨미역국		버섯된장국		얼갈이된장국		복어채국		소고기무국		유채된장국		순두부찌개	
	찬1	닭야채조림	울무죽	오징어야채볶음	타락죽	우가지볶음	녹두죽	돈죽순볶음	울무죽	낙지당면볶음	녹두죽	우육청경채볶음	들깨죽	동태조림	녹두죽
	찬2	맛살야채볶음		연두부&양념장		고구마조림		크래미야채볶음		감자햄볶음		명란젓무침		계란찜	
	찬3	숙갓나물		유채나물		콩나물무침		김자반		세발나물		숙갓나물		느타리버섯볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,960		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	260		당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255	당질 (g)	255
	단백질 (g)	60		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)	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. 5월 2주 식단표

	분류	5/8(월)	연식	5/9(화)	연식	5/10(수)	연식	5/11(목)	연식	5/12(금)	연식	5/13(토)	연식	5/14(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 닭야채볶음 크래미야채볶음 청경채나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 콩나물무국 우육청경채볶음 단호박조림 강된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 돈피망볶음 새우살야채볶음 갯잎순나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 근대된장국 우육가지볶음 표고버섯볶음 시금치나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무찌 왕게란조림 시래기된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 시금치국 우육죽순볶음 어묵볶음 강된장찌 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 돈청경채볶음 맛살야채볶음 우영조림 배추김치	백태죽
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 소고기미역국 삼치데리야끼조림 잡채 유채나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 어묵국 카레소스 닭조림 오이나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 잔치국수 우육숙주볶음 모듬묵무침 열무나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 물만두국 갈치무찌 부추야채전 연근조림 배추김치	녹두죽	잡곡밥 순두부찌개 닭볶음탕 꽃맛살샐러드 가지나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 김치콩나물국 오삼불고기 계란찜 새송이파프리카볶음 배추김치	고구마죽	잡곡밥 아욱된장국 오리훈제볶음 세명치조림 갯잎순나물 배추김치	타락죽
오후간식		단호박죽		황도통조림&복숭아주스		치즈케익&당근주스		연두부&양념장		녹두죽		찐 핫도그&배주스		롤케익&사과주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 감자양파국 돈야채볶음 세명치볶음 배추된장나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 열갈이된장국 오징어야채볶음 두부조림 무나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 유부팽이국 오리훈제볶음 양송이편자볶음 세발나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 재첩국 돈육버섯볶음 명란젓무침 고사리나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 복어국 오리불고기 느타리버섯볶음 김자반 배추김치	울무죽	잡곡밥 들깨미역국 닭감자볶음 새우살야채볶음 숙주나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 모듬버섯탕 가자미무찌 두부야채조림 속갓나물 배추김치	단호박죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	55	
	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	40	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. 5월 3주 식단표

	분류	5/15(월)	연식	5/16(화)	연식	5/17(수)	연식	5/18(목)	연식	5/19(금)	연식	5/20(토)	연식	5/21(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		근대된장국		누룽지탕		들깨무국		누룽지탕		순두부백탕		누룽지탕	
	찬1	닭야채조림	땅콩죽	우육피망볶음	들깨죽	아귀살무침	흑임자죽	돈피망볶음	백태죽	닭감자조림	순두부죽	가자미무침	땅콩죽	오리훈제볶음	들깨죽
	찬2	느타리버섯볶음		크래미야채볶음		왕게란조림		오이나물		열무나물		메추리알조림		맛살야채볶음	
	찬3	청경채나물		고사리나물		갯잎순나물		강된장찌		연근조림		시래기된장찌		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	사골곰국		추어탕		어묵우동		청국장		김치콩나물국		아욱된장국		참치찌개	
	찬1	임연수조림	옥수수죽	돈야채볶음	녹두죽	돈까스	순두부죽	우육죽수북음	새우죽	수육	땅콩죽	닭볶음탕	울무죽	우육버섯볶음	고구마죽
	찬2	치킨텐더샐러드		해파리냉채		단호박샐러드		계란찜		실곤약야채무침		세명치볶음		쭈꾸미볶음	
	찬3	마늘종양파볶음		감자조림		무나물		맛김		상추겉절이		시금치나물		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	된장찌개		계란부추국		유채된장국		모듬버섯탕		유부팽이국		재첩국		근대된장국	
	찬1	돈메란조림	순두부죽	오징어야채볶음	고구마죽	오리불고기	단호박죽	쭈꾸미당면볶음	옥수수죽	우육죽순볶음	타락죽	돈파프리카볶음	단호박죽	삼치조림	녹두죽
	찬2	고구마조림		연두부&양념장		양송이편자볶음		단호박조림		명란젓무침		새송이버섯볶음		두부찌	
	찬3	유채나물		표고버섯볶음		콩나물무침		시금치나물		숙갓나물		김자반		애호박나물	
	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)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60
	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/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. 5월 4주 식단표

	분류	5/22(월)	연식	5/23(화)	연식	5/24(수)	연식	5/25(목)	연식	5/26(금)	연식	5/27(토)	연식	5/28(일)	연식
아침	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 들깨무국 달걀호박조림 표고죽순볶음 오이나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 우육야채볶음 새우살야채볶음 강된장찌 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 감자양파국 오리불고기 깻잎순나물 우엉조림 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 돈야채볶음 세멸치볶음 배추된장나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 순두부백탕 아귀살무침 매추리알조림 시래기된장지짐 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 닭야채조림 크래미야채볶음 강된장찌 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 콩가루배추국 가자미무침 동그랑땡조림 고사리나물 배추김치	순두부죽
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 소고기미역국 돈갈비찜 잡채 무나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 김치찌개 닭야채볶음 꽃말살샐러드 연근조림 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 잔치국수 돈야채불고기 청포묵무침 열무나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 사골곰탕 동태조림 맛살팽이전 콩나물무침 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 유부팽이국 고추잡채 마파두부 깻잎순나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 시금치된장국 우육주먹볶음 어묵볶음 느타리버섯볶음 배추김치	울무죽	잡곡밥 알탕 닭갈비 감자샐러드 가지나물 배추김치	옥수수죽
오후간식		치즈케익&식혜		시리얼&우유		녹두죽		연두부&양념장		황도통조림&복숭아주스		단호박죽		롤케익&토마토주스	
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 된장찌개 코다리조림 계란찜 시금치나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 모듬버섯탕 돈메란조림 명란젓무침 숙주나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 콩나물국 오징어야채볶음 두부찜 애호박나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 복어채국 닭야채볶음 느타리버섯볶음 김자반 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 들깨무국 우육파프리카볶음 양송이판자볶음 마늘종양파볶음 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 재첩국 돈야채볶음 고구마조림 청경채나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 근대된장국 우육청경채볶음 새송이파프리카볶음 숙갓나물 배추김치	새우죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)
	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255	당질 (g)
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)
	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)
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-잡채: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. 5월 5주 식단표

아침	분류	5/29(월)	연식	5/30(화)	연식	5/31(수)	연식								
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥									
	국	누룽지탕		감자양파국		누룽지탕									
	찬1	오리훈제볶음	땅콩죽	돈육야채볶음	백태죽	우파프리카볶음	흑임자죽								
점심	찬2	맛살야채볶음		표고버섯볶음		세멸치조림									
	찬3	우엉조림		강된장찜		느타리버섯볶음									
	김치	배추김치		배추김치		배추김치									
	오전간식	두유		생강약차		수제요플레									
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥									
	국	김치콩나물국		옥수수스프		계란부추국									
	찬1	돈야채볶음	녹두죽	함박조림	단호박죽	짜장면	순두부죽								
	찬2	계란찜		새우살야채볶음		탕수육									
영양분석	찬3	오이나물		양상추샐러드		무나물									
	김치	배추김치		배추김치		배추김치									
	오후간식	팥죽		치즈케익&사과주스		바나나&우유									
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥									
원산지	국	소고기무국		들깨미역국		유부장국									
	찬1	쭈꾸미야채볶음	들깨죽	닭고구마조림	타락죽	임연수조림	고구마죽								
	찬2	연두부&양념장		명란젓무침		메추리알조림									
	찬3	깻잎순나물		숙갓나물		콩나물무침									
영양분석	김치	배추김치		배추김치		배추김치									
	열량 (Kcal)	1,955		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975								
	당질 (g)	255		당질 (g)	265	당질 (g)	270								
	단백질 (g)	55		단백질 (g)	60	단백질 (g)	65								
원산지	지방 (g)	30		지방 (g)	35	지방 (g)	40								
	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)