

# 2024. 2월 1주 식단표

아침	분류	1/29(월)	연식	1/30(화)	연식	1/31(수)	연식	2/1(목)	연식	2/2(금)	연식	2/3(토)	연식	2/4(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 닭고구마조림 팽이맛살볶음 열무나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 소고기국 가자미무침 메추리알조림 표고버섯볶음 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 우육청경채볶음 새우살야채볶음 강된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 얼갈이된장국 닭감자조림 크래미야채볶음 애호박나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 누룽지탕 돈데추리알조림 어묵볶음 시래기된장지짐 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 소고기콩나물국 아귀살무침 왕계란조림 고사리나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 닭야채조림 새우살야채볶음 강된장찌 배추김치	들깨죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 어묵국 우육숙주볶음 야채고로케 봄동나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 순두부찌개 닭볶음탕 양송이관자볶음 치커리유자청무침 배추김치	고구마죽	잡곡밥 크림스프 로제파스타 돈까스 양상추샐러드 배추김치	단호박죽	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 짜장소스 고추잡채 청경채나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 사골곰탕 갈치조림 고구마조림 유채나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 냉이된장국 닭갈비 해파리냉채 가지나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 복어채국 돈볼고기볶음 세멸치조림 오이나물 배추김치	울무죽
오후간식	팥죽		바나나&우유		연두부&양념장		황도통조림&복숭아주스		단호박죽		찐 핫도그&배주스		롤케익&식혜		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 감자양파국 낙지당면볶음 계란찜 갯잎순나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 재첩국 돈버섯볶음 단호박조림 콩나물무침 배추김치	타락죽	잡곡밥 복어채국 오리불고기 명란젓무침 연근조림 배추김치	울무죽	잡곡밥 들깨미역국 우육파프리카볶음 세멸치조림 속갓나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 근대된장국 오리훈제볶음 김자반 숙주미나리나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 버섯모듬탕 우육죽순볶음 두부조림 시금치나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 아욱된장국 낙지야채볶음 계란찜 마늘종양파볶음 배추김치	단호박죽
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	
	당질 (g)	65	당질 (g)	260	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)	40	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/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. 2월 2주 식단표

아침	분류	2/5(월)	연식	2/6(화)	연식	2/7(수)	연식	2/8(목)	연식	2/9(금)	연식	2/10(토)	연식	2/11(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 무들깨국 <small>우육파프리카볶음</small> 어묵볶음 <small>새송이버섯볶음</small> 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 가자미무침 메추리알조림 유채나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 된장찌개 돈피망볶음 세멸치조림 얼갈이나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 우육순채볶음 크래미야채볶음 강된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 순두부백탕 오리불고기 팽이맛살볶음 우영조림 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 달감자조림 <small>새우살애호박볶음</small> 고사리나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 배추된장국 돈야채볶음 두부조림 청경채나물 배추김치	땅콩죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 김치콩나물국 닭볶음탕 꽃맛살샐러드 연근조림 배추김치	순두부죽	잡곡밥 추어탕 우육청경채볶음 김치전 치커리유자청무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 잔치국수 오리훈제볶음 오징어야채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 고구마죽	잡곡밥 아욱된장국 카레소스 닭봉조림 무나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 감자찌개 임연수조림 계란찜 숙주미나리나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 만두국 돈갈비찜 잡채 시금치나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 알탕 달갈비 쭈꾸미야채볶음 마늘종견새우볶음 배추김치	울무죽
오후간식	녹두죽		찐고구마&사과주스		옥수수스프&모닝빵		모듬전,식혜&단호박죽		치즈케익&당근주스		바나나&우유		마들렌&배주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 재첩국 돈감자볶음 단호박조림 봄동나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 시금치된장국 닭고구마조림 크래미야채볶음 콩나물무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 소고기무국 코다리조림 연두부&양념장 가지나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 참치찌개 돈야채볶음 양송이관자볶음 김자반 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 들깨미역국 우육가지볶음 명란젓무침 속갓나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 근대된장국 동태무침 동그랑땡조림 도라지나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 복어채국 우육청경채볶음 세멸치조림 세발나물 배추김치	녹두죽
영양분석	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	
	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	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. 2월 3주 식단표

아침	분류	2/12(월)	연식	2/13(화)	연식	2/14(수)	연식	2/15(목)	연식	2/16(금)	연식	2/17(토)	연식	2/18(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 오리훈제볶음 맛살야채볶음 깻잎순나물 배추김치	순두부죽	우육버섯볶음 크래미야채볶음 애호박나물 배추김치	흑임자죽	돈죽순조림 새우살브로콜리볶음 강된장찜 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 얼갈이된장국 아귀살찜 메추리알조림 청경채나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 오리불고기 어묵볶음 얼갈이나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 감자양파국 아귀살무찜 우가지볶음 근대나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 돈깨잎볶음 단호박조림 강된장찜 배추김치	땅콩죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 소고기미역국 갈치무찜 왕계란조림 오이나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 시금치된장국 닭볶음탕 해파리냉채 무나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 해물칼국수 우육숙주볶음 도토리묵무침 봄동나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 추어탕 돈김치볶음 두부조림 가지나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 사골곰탕 동태무찜 단호박조림 콩나물무침 배추김치	새우죽	잡곡밥 알탕 돈불고기 세멸치조림 참나물무침 배추김치	순두부죽	잡곡밥 김치콩나물국 닭갈비 꽃맛살샐러드 시금치나물 배추김치	녹두죽
오후간식	황도통조림&복숭아주스		단호박죽		시리얼&우유		에그타르트&당근주스		팥죽		찐 핫도그&사과주스		롤케익&배주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 유부팽이국 돈죽순볶음 어묵볶음 열무나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 순두부찌개 낙지당면볶음 감자햄볶음 느타리버섯볶음 배추김치	들깨죽	잡곡밥 된장찌개 닭야채조림 명란젓무침 숙갓나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 버섯들깨탕 우육죽순볶음 고사리나물 김자반 배추김치	녹두죽	잡곡밥 재첩국 돈피망볶음 양송이관자볶음 세발나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 들깨미역국 닭야채볶음 새우살애호박볶음 우영조림 배추김치	울무죽	잡곡밥 소고기무국 쭈꾸미야채볶음 연두부&양념장 숙주나물 배추김치	단호박죽
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)	275	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255	
	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	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: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. 2월 4주 식단표

아침	분류	2/19(월)	연식	2/20(화)	연식	2/21(수)	연식	2/22(목)	연식	2/23(금)	연식	2/24(토)	연식	2/25(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 오리훈제볶음 새우살브로콜리볶음 연근조림 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 돈피망볶음 크래미야채볶음 청경채나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 시금치된장국 닭야채조림 세멸치볶음 애호박나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 가자미조림 메추리알조림 강된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 크림스프 오리불고기 단호박조림 오이나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 감자햄볶음 고사리나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 모듬버섯탕 돈청경채볶음 세멸치조림 강된장찌 배추김치	땅콩죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 홍합미역국 돈갈비찜 잡채 봄동나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 콩비지찌개 아귀찜 부추야채전 치커리유자청무침 배추김치	고구마죽	잡곡밥 잔치국수 오리불고기 청포묵무침 무나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 김치콩나물국 수육 실근약야채무침 알배추나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 냉이된장국 코다리조림 계란찜 시금치나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 김치찌개 닭볶음탕 단호박샐러드 새송이버섯볶음 배추김치	고구마죽	잡곡밥 아욱된장국 우낙불고기 어묵볶음 마늘쫀전새우볶음 배추김치	단호박죽
오후간식	치즈케익&당근주스		단호박죽		옥수수스프&모닝빵		바나나&우유		찐고구마&식혜		녹두죽		롤케익&사과주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부찌개 임연수조림 계란찜 열무나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 된장찌개 우육팽이볶음 명란젓무침 속갓나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 복어콩나물국 돈죽순볶음 팽이맛살볶음 숙주미나리나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 얼갈이된장국 우육파프리카볶음 연두부&양념장 느타리버섯볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 복어채국 돈버섯볶음 콩나물무침 김자반 배추김치	순두부죽	잡곡밥 얼갈이된장국 우육속주볶음 고구마조림 세발나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 재첩국 오리훈제볶음 새우살야채볶음 우영조림 배추김치	고구마죽
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)	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)	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)

# 2024. 2월 5주 식단표

아침	분류	2/26(월)	연식	2/27(화)	연식	2/28(수)	연식	2/29(목)						
	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥						
	국	누룽지탕		근대된장국		누룽지탕		복어채국						
	찬1	우육죽순볶음	들깨죽	가자미무침	흑임자죽	우육청경채볶음	백태죽	돈감자조림	땅콩죽					
찬2	팽이맛살볶음		두부조림		새우살야채볶음		세멸치볶음							
찬3	열무나물		가지나물		강된장찜		깨알순나물							
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치							
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차						
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥						
	국	삼계탕		어묵국		나가사끼짬뽕국		사골곰탕						
	찬1	갈치조림	옥수수죽	돈김치볶음	고구마죽	짜장면	단호박죽	임연수조림	녹두죽					
	찬2	표고죽순볶음		해파리냉채		탕수육		계란찜						
찬3	봄동나물		느타리버섯볶음		무나물		청경채나물							
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치							
오후간식		팥죽		황도통조림&복숭아주스		카스텔라&배주스		단호박죽						
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥						
	국	시금치된장국		순두부백탕		된장찌개		들깨미역국						
	찬1	돈버섯볶음	녹두죽	오리훈제볶음	타락죽	낙지당면볶음	율무죽	닭갈비	옥수수죽					
	찬2	명란젓무침		크래미야채볶음		메추리알조림		양송이판자볶음						
찬3	속갓나물		마늘종전새우볶음		숙주미나리나물		우엉조림							
김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치							
영양분석	열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,965						
	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	65						
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60						
	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: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)