

2023. 11월 1주 식단표

	분류	10/30(월)	연식	10/31(화)	연식	11/1(수)	연식	11/2(목)	연식	11/3(금)	연식	11/4(토)	연식	11/5(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	유부장국		누룽지탕		누룽지탕		시금치된장국		누룽지탕		복어채국		누룽지탕	
	찬1	우육파프리카볶음	들깨죽	닭감자조림	백태죽	돈육피망볶음	흑임자죽	가자미무침	땅콩죽	오리불고기	순두부죽	돈육순복음	들깨죽	우육불고기	백태죽
	찬2	크래미야채볶음		새우살브로콜리볶음		세멸치조림		감자햄볶음		어묵볶음		맛살야채볶음		고구마조림	
	찬3	열무나물		표고버섯볶음		강된장찌		근대나물		고사리나물		강된장찌		깻잎순나물	
	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		나기사끼짬뽕국		잔치국수		들깨미역국		감자양파국		아욱된장국		김치콩나물국	
	찬1	동태찌	고구마죽	고추잡채	녹두죽	오징어야채볶음	율무죽	닭볶음탕	고구마죽	돈버섯볶음	옥수수죽	소고기청경채볶음	단호박죽	닭갈비	율무죽
	찬2	부추야채전		마파두부		도토리묵무침		메추리알조림		잡채		감자샐러드		세멸치조림	
	찬3	새송이버섯볶음		치커리유자청무침		열갈이나물		가지나물		콩나물무침		연근조림		오이나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		연두부&양념장		팔죽		황도통조림&복숭아주스		시리얼&우유		단호박죽		찐 핫도그&배주스		롤케익&식혜	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	열갈이된장국		소고기무국		콩나물무국		재첩국		순두부찌개		모듬버섯탕		유부장국	
	찬1	돈육순복음	타락죽	동태찌	옥수수죽	오리불고기	단호박죽	우육죽순복음	타락죽	삼치조림	흑임자죽	쭈꾸미야채볶음	녹두죽	돈메추리알조림	고구마죽
	찬2	명란젓무침		왕게란조림		참치양파볶음		새송이버섯볶음		계란찜		연두부&양념장		양송이관자볶음	
	찬3	청경채나물		애호박나물		깻잎순나물		김자반		숙갓나물		숙주나물		마늘종양파볶음	
	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)	1,965	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)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	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: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. 11월 2주 식단표

	분류	11/6(월)	연식	11/7(화)	연식	11/8(수)	연식	11/9(목)	연식	11/10(금)	연식	11/11(토)	연식	11/12(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		복어채국		크림스프		누룽지탕		무들개국		누룽지탕		감자양파국	
	찬1	닭야채볶음	땅콩죽	아귀살무침	들깨죽	우육청경채볶음	백태죽	닭야채볶음	땅콩죽	돈피망볶음	흑임자죽	돈죽순볶음	백태죽	아귀살무침	땅콩죽
	찬2	맛살팽이볶음		두부조림		세명치볶음		새우살느타리볶음		크래미야채볶음		어묵볶음		왕게란조림	
	찬3	청경채나물		깻잎순나물		표고버섯볶음		강된장찜		열갈이나물		강된장찜		애호박나물	
	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	육개장		어묵국		해물칼국수		아욱된장국		추어탕		근대된장국		참치찌개	
	찬1	삼치조림	흑임자죽	돈숙주볶음	단호박죽	닭갈비	고구마죽	수육	순두부죽	우육청경채볶음	옥수수죽	닭볶음탕	단호박죽	돈야채불고기	타락죽
	찬2	계란찜		참치김치조림		청포묵무침		실곤약야채무침		꽃맛살샐러드		해파리냉채		주꾸미브로콜리볶음	
	찬3	감자채볶음		느타리버섯볶음		무나물		상추겉절이		오이나물		새송이파프리카볶음		숙주나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		옥수수스프&모닝빵		바나나&우유		녹두죽		치즈케익&당근주스		단호박죽		찐고구마&배주스		롤케익&사과주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	두부애호박국		열갈이된장국		순두부찌개		재첩국		모듬버섯탕		들깨미역국		배추된장국	
	찬1	돈피망볶음	새우죽	오리훈제볶음	타락죽	낙지당면볶음	울무죽	우육죽순볶음	타락죽	임연수무조림	소고기죽	우육숙주볶음	울무죽	닭고구마조림	녹두죽
	찬2	명란젓무침		우엉조림		메추리알조림		고구마조림		계란찜		단호박조림		새우살야채볶음	
	찬3	가지나물		김자반		썩갠나물		봄동나물		깻잎순나물		열무나물		고사리나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
영양분석	열량 (Kcal)	1,960		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)	260		당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	260	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. 11월 3주 식단표

	분류	11/13(월)	연식	11/14(화)	연식	11/15(수)	연식	11/16(목)	연식	11/17(금)	연식	11/18(토)	연식	11/19(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		열갈이된장국		누룽지탕		들깨미역국		누룽지탕		소고기무국		누룽지탕	
	찬1	오리불고기	들깨죽	닭야채볶음	순두부죽	돈야채볶음	흑임자죽	아귀살무침	백태죽	돈버섯볶음	들깨죽	가자미무침	흑임자죽	돈갯잎볶음	땅콩죽
	찬2	맛살야채볶음		크래미야채볶음		새우살버섯볶음		두부조림		어묵볶음		단호박조림		세멸치조림	
	찬3	무나물		강된장찌		우엉조림		청경채나물		강된장찌		열갈이나물		고사리나물	
	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	복어채국		계란부추국		잔치국수		김치콩나물국		사골곰탕		근대된장국		참치찌개	
	찬1	우육숙주볶음	옥수수죽	가자미무침	타락죽	닭야채볶음	단호박죽	카레소스	땅콩죽	갈치조림	새우죽	돈육야채볶음	고구마죽	닭볶음탕	단호박죽
	찬2	어묵볶음		잡채		모듬묵무침		왕계란조림		부추야채전		감자샐러드		계란찜	
	찬3	봄동나물		연근조림		열무나물		치커리유자청무침		가지나물		숙주나물		참나물무침	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		연두부&양념장		팔죽		찐 계란&당근주스		단호박죽		황도통조림&복숭아주스		찐 핫도그&사과주스		마들렌&배주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	유부장국		무들깨국		순두부찌개		재첩국		계란국		복어채국		아욱된장국	
	찬1	코다리조림	고구마죽	우육숙순볶음	울무죽	오징어야채볶음	녹두죽	우육피망볶음	옥수수죽	낙지당면볶음	타락죽	오리훈제볶음	울무죽	우육숙순볶음	녹두죽
	찬2	동그랑땡조림		명란젓무침		고구마조림		세멸치조림		햄야채볶음		양송이판자볶음		맛살야채조림	
	찬3	근대나물		콩나물무침		김자반		숙갓나물		마늘쫄면파조림		시금치나물		표고버섯볶음	
	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)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
		당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	265	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)	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: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. 11월 4주 식단표

	분류	11/20(월)	연식	11/21(화)	연식	11/22(수)	연식	11/23(목)	연식	11/24(금)	연식	11/25(토)	연식	11/26(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	유부팽이국		누룽지탕		얼갈이된장국		누룽지탕		크림스프		누룽지탕		모듬버섯탕	
	찬1	오리불고기	흑임자죽	우육피망볶음	땅콩죽	닭야채조림	백태죽	돈육순볶음	들깨죽	우육야채볶음	흑임자죽	오리불고기	들깨죽	가자미무침	땅콩죽
	찬2	크래미야채볶음		새우살야채볶음		팽이맛살볶음		세멸치조림		단호박조림		왕계란조림		두부조림	
	찬3	깻잎순나물		우엉조림		강된장찌		청경채나물		브로콜리파프리카볶음		강된장찌		얼갈이나물	
	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		콩비지찌개		나가사끼짬뽕국		추어탕		갈비탕		아욱된장국		김치콩나물국	
	찬1	돈갈비찜	단호박죽	아귀찜	옥수수죽	짜장면	고구마죽	닭갈비	땅콩죽	코다리조림	녹두죽	돈청경채볶음	울무죽	우낙불고기	옥수수죽
	찬2	잡채		케이준샐러드		표고탕수육		김치전		모듬묵무침		어묵볶음		세멸치조림	
	찬3	오이나물		느타리버섯볶음		무나물		봄동나물		콩나물무침		시금치나물		마늘종양파볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		치즈케익&사과주스		녹두죽		옥수수스프&모닝빵		바나나&우유		찐고구마&식혜		단호박죽		롤케익&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	순두부백탕		복어콩나물국		계란부추국		소고기무국		된장찌개		들깨미역국		근대된장국	
	찬1	임연수조림	울무죽	돈감자조림	새우죽	쭈꾸미야채볶음	녹두죽	삼치무침	타락죽	돈피망볶음	단호박죽	오징어야채볶음	고구마죽	닭야채조림	순두부죽
	찬2	매추리알조림		명란젓무침		연두부&양념장		고구마조림		가지나물		감자햄볶음		새우살야채볶음	
	찬3	느타리버섯볶음		숙갓나물		애호박나물		새송이버섯볶음		김자반		숙주미나리나물		고사리나물	
	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)	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/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. 11월 5주 식단표

아침	분류	11/27(월)	연식	11/28(화)	연식	11/29(수)	연식	11/30(목)	연식						
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 돈야채볶음 팽이맛살볶음 열무나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 들깨무국 아귀살무침 두부조림 깻잎순나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 우육버섯볶음 새우살야채볶음 강된장찌 배추김치	들깨죽	잡곡밥 감자양파국 돈육순볶음 단호박조림 청경채나물 배추김치	순두부죽						
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차							
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부찌개 닭볶음탕 꽃맛살샐러드 가지나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 청국장 돈김치볶음 계란찜 맛김 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 크림스프 로제파스타 돈까스 양상추샐러드 배추김치	고구마죽	잡곡밥 어묵국 우육숙주볶음 청포묵무침 오이나물 배추김치	율무죽						
오후간식		황도통조림&복숭아주스		팥죽		카스텔라&사과주스		시리얼&우유							
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 재첩국 우육청경채볶음 고구마조림 숙갓나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 복어채국 오리훈제볶음 명란젓무침 애호박나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 시금치된장국 삼치무침 메추리알조림 세발나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 계란국 닭고구마조림 새송이버섯볶음 김자반 배추김치	녹두죽						
영양분석		열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,960	열량 (Kcal)	1,975	열량 (Kcal)	1,960						
		당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260						
		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: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)