

2024. 4월 1주 식단표

아침	분류	4/1(월)	연식	4/2(화)	연식	4/3(수)	연식	4/4(목)	연식	4/5(금)	연식	4/6(토)	연식	4/7(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 달야채볶음 맛살야채조림 느타리버섯볶음 배추김치	들깨죽	잡곡밥 근대된장국 우민짜야채볶음 오이팽이조림 양배추나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 돈죽순볶음 세멸치조림 청경채나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 유부팽이국 가자미무침 계란장조림 열무나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 들깨무국 달야채볶음 두부조림 시래기된장조림 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 감자양파국 오리불고기 어묵채볶음 우영조림 배추김치	계란죽	잡곡밥 누룽지탕 돈버섯볶음 감자조림 고사리나물 배추김치	백태죽
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차	
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부찌개 코다리찜 감자튀김 삼색채무침 배추김치	단호박죽	잡곡밥 어묵탕 카레소스 계란찜 무나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 크림스프 로제파스타 생선까스 양상추샐러드 배추김치	녹두죽	잡곡밥 청국장 소불고기 오징어야채볶음 치커리야채무침 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 복어콩나물국 돈김치볶음 맛살팽이볶음 갯잎순나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 아욱된장국 임연수조림 메추리알조림 숙주나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 순두부찌개 달갈비 마늘종새우볶음 가지찜무침 배추김치	고구마죽
	오후간식		녹두죽		황도통조림&복숭아주스		카스텔라&배주스		단호박죽		옥수수스프&모닝빵		찐 핫도그&당근주스		마들렌&식혜
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 복어무국 돈피망볶음 새우살야채볶음 속갓나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 소고기무국 쭈꾸미볶음 연두부/양념장 열갈이나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 열갈이된장국 우민짜가지볶음 명란젓무침 시금치나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 재첩국 오리훈제볶음 표고버섯조림 김자반 배추김치	울무죽	잡곡밥 계란부추국 낙지당면볶음 고구마조림 새송이버섯볶음 배추김치	녹두죽	잡곡밥 유부팽이국 우육청경채볶음 세멸치조림 속갓나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 소고기미역국 삼치조림 계란찜 오이나물 배추김치	야채죽
	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)
		당질 (g)	265	당질 (g)	265	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)	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. 4월 2주 식단표

아침	분류	4/8(월)	연식	4/9(화)	연식	4/10(수)	연식	4/11(목)	연식	4/12(금)	연식	4/13(토)	연식	4/14(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 무들깨국 오리흔제볶음 크래미야채볶음 청경채나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살조림 표고죽순볶음 강된장찌 배추김치	육임자죽	잡곡밥 된장찌개 돈피망볶음 새우살야채볶음 시래기된장조림 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 가자미무찜 메추리알조림 시금치나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 근대된장국 닭야채볶음 어묵조림 고사리나물 배추김치	육임자죽	잡곡밥 누룽지탕 우육죽순볶음 연근조림 강된장조림 배추김치	백태죽	잡곡밥 모듬버섯탕 닭야채볶음 두부찜 우영조림 배추김치	땅콩죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 물만두국 공치무조림 잡채 콩나물무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 유부무국 돈육불고기 세멸치볶음 무나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 잔치국수 오징어야채볶음 도토리묵무침 열무나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 소고기미역국 닭도리탕 꽃맛살샐러드 오이나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 계란부추국 고추잡채 해파리냉채 가지나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 복어콩나물국 소불고기 단호박샐러드 새송이피망볶음 배추김치	울무죽	잡곡밥 아욱된장국 오삼불고기 계란찜 깻잎순나물 배추김치	단호박죽
오후간식	연두부&양념장		단호박죽		바나나&우유		녹두죽		치즈케익&사과주스		찐고구마&식혜		마들렌&배주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 근대된장국 우육야채볶음 브로콜리피망볶음 연근조림 배추김치	새우죽	잡곡밥 시금치된장국 닭야채볶음 맛살샐러드 유채나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 복어채국 우육숙주볶음 연두부/양념장 마늘쫀양파볶음 배추김치	타락죽	잡곡밥 감자양파국 돈육버섯볶음 명란젓무침 속갓나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 순두부백탕 삼치무찜 고구마조림 얼갈이나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 열무된장국 돈육야채볶음 애호박조림 김자반 배추김치	타락죽	잡곡밥 소고기배추국 코다리찜 감자햄볶음 숙주나물 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. 4월 3주 식단표

아침	분류	4/15(월)	연식	4/16(화)	연식	4/17(수)	연식	4/18(목)	연식	4/19(금)	연식	4/20(토)	연식	4/21(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 돈피망볶음 새우살야채볶음 청경채나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 근대된장국 달야채볶음 느타리버섯조림 콩자반 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 아귀살무침 계란장조림 깨잎순나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 모듬버섯탕 돈육당면볶음 열무나물 강된장조림 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 감자채팽이볶음 순두부죽 명란젓오두부침 연근조림 배추김치	잡곡밥 유부팽이국 가지미무침 메추리알조림 시래기된장조림 배추김치	타락죽	잡곡밥 누룽지탕 오리훈제볶음 오이나물 강된장조림 배추김치	들깨죽	
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	팔찰밥 홍합미역국 적어구이 우육고사리나물 시금치나물 배추김치	녹두죽	잡곡밥 순두부찌개 돈버섯볶음 어묵조림 숙주나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 짬뽕국 짜장면 칠리새우볶음 무나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 청국장 소고기버섯전골 계란찜 간파래무침 배추김치	녹두죽	잡곡밥 어묵국 돈육불고기 야채고로케 가지나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 김치콩나물국 닭볶음 세멸치조림 숙주나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 참치찌개 우낙불고기 감자샐러드 시금치나물 배추김치	고구마죽
오후간식	황도통조림&복숭아주스		단호박죽		시리얼&우유		에그타르트&당근주스		팥죽		찐 핫도그&사과주스		롤케익&당근주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 동태지리탕 오리훈제볶음 고구마조림 유채나물 배추김치	울무죽	잡곡밥 재첩국 우불고기 크래미야채볶음 세발나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 감자양파국 오리불고기 양송이관자볶음 콩나물무침 배추김치	새우죽	잡곡밥 소고기무국 오징어야채볶음 표고버섯볶음 우영조림 배추김치	타락죽	잡곡밥 아욱된장국 우육파프리카볶음 속갓나물 김부각 배추김치	참치죽	잡곡밥 들깨미역국 소고기야채볶음 청포묵무침 새송이조림 배추김치	단호박죽	잡곡밥 팽이버섯된장국 고추장돈육볶음 명란젓무침 애호박나물 배추김치	녹두죽
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/수산가공품:국내산,수입산 돈육:국내산/우육:호주산,미국산(사골국-잡뽕: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. 4월 4주 식단표

아침	분류	4/22(월)	연식	4/23(화)	연식	4/24(수)	연식	4/25(목)	연식	4/26(금)	연식	4/27(토)	연식	4/28(일)	연식
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 들깨무국 달걀호박죽 표고죽순볶음 배추된장무침 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 누룽지탕 돈육두부조림 맛살야채볶음 우렁강된장 배추김치	망콩죽	잡곡밥 감자양파국 우육야채볶음 느타리버섯볶음 우엉조림 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 대구살찜 콩나물유부볶음 시금치나물 배추김치	계란죽	잡곡밥 소고기무국 버섯계란찜 세멸치볶음 청경채나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 달야채조림 애호박새우볶음 열무된장무침 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 콩가루배추국 가지미무조림 감자채볶음 고사리나물 배추김치	순두부죽
오전간식	두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레		모과약차		
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 곰국 수육 당면어묵채 무나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 김치찌개 동태무조림 치킨텐더샐러드 깻잎순나물 배추김치	옥수수죽	잡곡밥 해물칼국수 간장돈육조림 어묵조림 생깻잎지 배추김치	단호박죽	잡곡밥 아욱된장국 달야채볶음 실곤약야채무침 양상추샐러드 배추김치	참치죽	잡곡밥 육개장 갈치조림 브로콜리맛살볶음 연근조림 배추김치	망콩죽	잡곡밥 유부팽이국 우쭈불고기 감자샐러드 콩나물무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 알탕 돈육야채볶음 도토리묵무침 가지나물 배추김치	녹두죽
오후간식	시리얼&우유		치즈케익&사과주스		녹두죽		황도&복숭아주스		단호박죽		바나나&요구르트		롤케익&당근주스		
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 순두부백태탕 삼치조림 우육가지볶음 유채나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 모듬버섯탕 돈조림 오이나물 김자반 배추김치	울무죽	잡곡밥 콩나물국 오징어야채볶음 두부찜 참나물무침 배추김치	닭죽	잡곡밥 복어계란국 오리훈제볶음 명란젓무침 세발나물 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 들깨미역국 우육피망볶음 고구마조림 무나물 배추김치	새우죽	잡곡밥 재첩국 돈육어묵볶음 크래미야채무침 속갓나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 근대된장국 우육청경채볶음 새송이피망볶음 숙주나물 배추김치	타락죽
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. 4월 5주 식단표

아침	분류	4/29(월)	연식	4/30(화)	연식												
	주식	잡곡밥		잡곡밥													
	국	누룽지탕		감자양파국													
	찬1	돈육순볶음	들깨죽	우육야채볶음	흑임자죽												
찬2	맛살야채조림		표고버섯조림														
찬3	깨끗한나물		강된장찌														
김치	배추김치		배추김치														
오전간식		두유		생강약차													
점심	주식	잡곡밥		잡곡밥													
	국	어묵국		계란부추국													
	찬1	카레소스	옥수수죽	가자미무조림	고구마죽												
	찬2	달조림		마파두부													
찬3	무나물		오이나물														
김치	배추김치		배추김치														
오후간식		팥죽		찐 계란&식혜													
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥													
	국	콩나물국		들깨미역국													
	찬1	낙지당면전골	순두부죽	달야채볶음	타락죽												
	찬2	연두부&양념장		명란젓무침													
찬3	썩갠나물		시금치나물														
김치	배추김치		배추김치														
영양분석		열량 (Kcal)	1,965	열량 (Kcal)	1,965												
		당질 (g)	265	당질 (g)	265												
		단백질 (g)	65	단백질 (g)	60												
		지방 (g)	40	지방 (g)	40												
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)