

2023. 9월 1주 식단표

	분류	8/28(월)	연식	8/29(화)	연식	8/30(수)	연식	8/31(목)	연식	9/1(금)	연식	9/2(토)	연식	9/3(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		소고기무국		누룽지탕		얼갈이된장국		누룽지탕		들깨무국		누룽지탕	
	찬1	돈야채볶음	들깨죽	아귀살무침	백태죽	오리훈제볶음	흑임자죽	닭고구마조림	들깨죽	돈피망볶음	땅콩죽	우육노타리볶음	순두부죽	오리훈제볶음	백태죽
	찬2	맛살야채볶음		표고죽순볶음		세멸치볶음		크래미야채볶음		새우살야채볶음		고구마조림		브로콜리새송이버섯	
	찬3	열무나물		청경채나물		강된장찌		우엉조림		고사리나물		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	닭개장	순두부죽	청국장	단호박죽	크림스프	녹두죽	갈비탕	울무죽	어묵국	단호박죽	복어콩나물국	흑임자죽	들깨무국	옥수수죽
	찬1	삼치조림		돈김치볶음		돈까스		가자미조림		우육숙주볶음		닭볶음탕		돈야채볶음	
	찬2	감자샐러드		어묵볶음		로제파스타		계란찜		부추야채전		모듬묵무침		세멸치조림	
	찬3	가지나물		맛김		양상추샐러드		콩나물무침		치키리유자청무침		갯잎순나물		숙주나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		녹두죽		옥수수스프&모닝빵		카스텔라&식혜		찐고구마&사과주스		단호박죽		바나나&우유		마들렌&식혜	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	재첩국	옥수수죽	들깨미역국	땅콩죽	유부장국	고구마죽	모듬버섯탕	새우죽	근대된장국	녹두죽	순두부찌개	타락죽	계란부추국	소고기죽
	찬1	우육청경채볶음		닭야채볶음		우육버섯볶음		우야채볶음		오리불고기		동태무침		오징어야채볶음	
	찬2	고구마조림		명란젓무침		단호박조림		숙갓나물		팽이맛살볶음		메추리알조림		두부조림	
	찬3	갯잎순나물		연근조림		숙주나물		김자반		오이나물		애호박나물		마늘종양파볶음	
	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)	1,965	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	260		당질 (g)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255
	단백질 (g)	65		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)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	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. 9월 2주 식단표

	분류	9/4(월)	연식	9/5(화)	연식	9/6(수)	연식	9/7(목)	연식	9/8(금)	연식	9/9(토)	연식	9/10(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	북어채국		누룽지탕		크림스프		누룽지탕		근대된장국		누룽지탕		무들개국	
	찬1	우야채볶음	흑임자죽	가자미무침	들깨죽	돈데란조림	백태죽	우육피망볶음	땅콩죽	닭야채볶음	들깨죽	돈죽순볶음	흑임자죽	아귀살무침	백태죽
	찬2	크래미야채볶음		왕게란조림		새우살야채볶음		브로콜리야채볶음		어묵볶음		팽이맛살볶음		매추리알조림	
	찬3	청경채나물		느타리버섯볶음		갯잎순나물		강된장찌		우영조림		시래기된장찌		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	유부팽이국		맑은콩나물국		잔치국수		추어탕		참치찌개		알탕		유부팽이국	
	찬1	짜장소스	옥수수죽	닭볶음탕	울무죽	오리불고기	단호박죽	돈김치볶음	고구마죽	우육청경채볶음	옥수수죽	닭갈비	순두부죽	돈야채불고기	타락죽
	찬2	고추잡채		꽃맛살샐러드		도토리묵무침		온두부찌		잡채		세명치조림		주꾸미야채볶음	
	찬3	무나물		연근조림		열무나물		마늘쫄면새우볶음		오이나물		콩나물무침		감자조림	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		황도통조림&복숭아주스		팥죽		치즈케익&당근주스		시리얼&우유		단호박죽		찐 핫도그&배주스		롤케익&사과주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	들깨미역국		얼갈이된장국		소고기무국		재첩국		감자양파국		아욱된장국		배추된장국	
	찬1	닭감자조림	단호박죽	우육피망볶음	순두부죽	낙지당면볶음	녹두죽	오리훈제볶음	타락죽	임연수무찌	울무죽	우육숙주볶음	녹두죽	닭고구마볶음	단호박죽
	찬2	참치양파볶음		고구마조림		감자햄볶음		양송이관자볶음		계란찜		단호박조림		두부조림	
	찬3	콩나물무침		가지나물		김자반		청경채나물		숙갓나물		갯잎순나물		고사리나물	
	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)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	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/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. 9월 3주 식단표

	분류	9/11(월)	연식	9/12(화)	연식	9/13(수)	연식	9/14(목)	연식	9/15(금)	연식	9/16(토)	연식	9/17(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	누룽지탕		배추된장국		누룽지탕		소고기무국		누룽지탕		모듬버섯탕		누룽지탕	
	찬1	우육청경채볶음	땅콩죽	닭야채볶음	들깨죽	돈야채볶음	흑임자죽	가자미조림	백태죽	우육팽이볶음	들깨죽	돈죽순볶음	순두부죽	아귀살무침	땅콩죽
	찬2	크래미야채볶음		브로콜리새우살볶음		팽이맛살볶음		왕게란조림		새우살야채볶음		어묵볶음		매추리알조림	
	찬3	새송이버섯볶음		우엉조림		깨알순나물		강된장찌		오이나물		청경채나물		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	순두부찌개		육개장		해물칼국수		들깨미역국		김치콩나물국		된장찌개		유부팽이국	
	찬1	오리훈제볶음	옥수수죽	삼치조림	순두부죽	우육주먹밥	녹두죽	카레소스	땅콩죽	수육	새우죽	우육청경채볶음	단호박죽	돈육야채볶음	고구마죽
	찬2	어묵볶음		감자샐러드		청포묵무침		닭봉조림		실곤약야채무침		해파리냉채		오징어야채볶음	
	찬3	청경채나물		가지나물		열갈이나물		무나물		상추겉절이		브로콜리파프리카볶음		숙주나물	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		찐고구마&식혜		옥수수스프&모닝빵		찐계란&복숭아주스		단호박죽		바나나&우유		녹두죽		마들렌&배주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	재첩국		유부팽이국		계란국		근대된장국		두부애호박국		복어콩나물국		들깨무국	
	찬1	돈육야채볶음	울무죽	우육죽순볶음	단호박죽	쭈꾸미당면볶음	고구마죽	오리불고기	옥수수죽	임연수무침	타락죽	닭야채볶음	울무죽	오리훈제볶음	녹두죽
	찬2	고구마조림		명란젓무침		연두부&양념장		참치양파볶음		감자햄볶음		단호박조림		맛살야채조림	
	찬3	근대나물		열무나물		애호박나물		김자반		마늘종양파볶음		고사리나물		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)	1,960	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)	1,955
	당질 (g)	260		당질 (g)	265	당질 (g)	275	당질 (g)	265	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255
	단백질 (g)	60		단백질 (g)	65	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. 9월 4주 식단표

	분류	9/18(월)	연식	9/19(화)	연식	9/20(수)	연식	9/21(목)	연식	9/22(금)	연식	9/23(토)	연식	9/24(일)	연식
아침	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	배추콩가루국		누룽지탕		근대된장국		누룽지탕		크림스프		누룽지탕		모듬버섯탕	
	찬1	달걀호박조림	흑임자죽	우육피망볶음	땅콩죽	오리불고기	백태죽	돈육순볶음	들깨죽	우육야채볶음	흑임자죽	돈버섯볶음	들깨죽	아귀살조림	땅콩죽
	찬2	세멸치볶음		새우살야채볶음		팽이맛살볶음		두부조림		고구마조림		크래미볶음		감자햄볶음	
	찬3	깻잎순나물		우엉조림		강된장찌		브로콜리파프리카볶음		청경채나물		시래기된장지짐		근대나물	
	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		복어콩나물국		잔치국수		추어탕		갈비탕		어묵국		된장찌개	
	찬1	돈갈비찜	단호박죽	닭야채볶음	옥수수죽	우육버섯볶음	고구마죽	닭볶음탕	땅콩죽	가자미조림	녹두죽	오리단호박조림	울무죽	돈낙불고기	옥수수죽
	찬2	잡채		부추야채전		모듬묵무침		꽃맛살샐러드		계란찜		세멸치조림		메추리알조림	
	찬3	무나물		오이나물		열무나물		연근조림		콩나물무침		깻잎순나물		마늘종양파볶음	
	김치	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
오후간식		치즈케익&사과주스		팔죽		황도통조림&복숭아주스		시리얼&우유		단호박죽		연두부&양념장		롤케익&토마토주스	
저녁	주식	잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥		잡곡밥	
	국	된장찌개		모듬버섯탕		순두부백탕		유부장국		들깨무국		아욱된장국		복어채국	
	찬1	코다리조림	울무죽	돈감자조림	새우죽	쭈꾸미야채볶음	녹두죽	삼치무조림	타락죽	닭감자조림	옥수수죽	오징어야채볶음	단호박죽	우육죽순볶음	고구마죽
	찬2	마파두부		명란젓무침		단호박조림		메추리알조림		새송이버섯볶음		동그랑땡조림		새우살야채볶음	
	찬3	가지나물		애호박나물		숙갓나물		느타리버섯볶음		김자반		고사리나물		숙주나물	
	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)	1,955	열량 (Kcal)	1,955	열량 (Kcal)
	당질 (g)	265	당질 (g)	265	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	265	당질 (g)	255	당질 (g)	255	당질 (g)
	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)
	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	30	지방 (g)	35	지방 (g)	30	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-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. 9월 5주 식단표

아침	분류	9/25(월)	연식	9/26(화)	연식	9/27(수)	연식	9/28(목)	연식	9/29(금)	연식	9/30(토)	연식		
	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 누룽지탕 달야채볶음 세멸치볶음 열무나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 근대된장국 오리훈제볶음 표고죽순볶음 청경채나물 배추김치	들깨죽	잡곡밥 누룽지탕 우육피망볶음 새우살야채볶음 강된장찌 배추김치	흑임자죽	잡곡밥 시금치된장국 가자미조림 감자햄볶음 열갈이나물 배추김치	백태죽	잡곡밥 누룽지탕 오리불고기 크래미야채볶음 고사리나물 배추김치	순두부죽	잡곡밥 콩나물무국 돈피망볶음 맛살야채볶음 애호박나물 배추김치	땅콩죽		
오전간식		두유		생강약차		수제요플레		대추약차		계피약차		수제요플레			
점심	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 청국장 돈김치볶음 어묵볶음 맛김 배추김치	순두부죽	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 짜장면 탕수육 무나물 배추김치	단호박죽	잡곡밥 순두부찌개 아귀찜 탕평채 감자조림 배추김치	녹두죽	잡곡밥 알탕 달볶음탕 메추리알조림 콩나물무침 배추김치	울무죽	잡곡밥 토란탕 돈갈비찜 잡채 시금치나물 배추김치	고구마죽	잡곡밥 된장찌개 소고기버섯볶음 오징어야채볶음 가지나물 배추김치	옥수수죽		
오후간식		녹두죽		옥수수스프&모닝빵		모듬전,식혜&단호박죽		바나나&우유		카스텔라&사과주스		찐 핫도그&배주스			
저녁	주식 국 찬1 찬2 찬3 김치	잡곡밥 재첩국 우육청경채볶음 고구마조림 갯잎순나물 배추김치	타락죽	잡곡밥 맑은콩나물국 닭갈비 명란젓무침 숙갓나물 배추김치	땅콩죽	잡곡밥 들깨무국 돈죽순볶음 단호박조림 숙주나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 유부장국 우육숙주볶음 새송이버섯볶음 김자반 배추김치	타락죽	잡곡밥 감자양파국 동태무찜 계란찜 도라지나물 배추김치	소고기죽	잡곡밥 들깨미역국 닭고구마조림 참치양파볶음 우렁조림 배추김치	순두부죽		
영양분석		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)	260	당질 (g)	270	당질 (g)	260	당질 (g)	260	당질 (g)	255	당질 (g)	255		
		단백질 (g)	65	단백질 (g)	65	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60	단백질 (g)	60		
		지방 (g)	35	지방 (g)	40	지방 (g)	35	지방 (g)	35	지방 (g)	35	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/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)