

# 2023. 2월 1주 식단표

|      | 분류        | 1/30(월)                                                                                                                                                                                                            | 연식        | 1/31(화) |           | 2/1(수)    | 연식        | 2/2(목)    | 연식        | 2/3(금)  | 연식        | 2/4(토)   | 연식        | 2/5(일)    | 연식   |
|------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------|-----------|----------|-----------|-----------|------|
| 아침   | 주식        | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                |           | 잡곡밥     |           | 잡곡밥       |           | 잡곡밥       |           | 잡곡밥     |           | 잡곡밥      |           | 잡곡밥       |      |
|      | 국         | 북어채국                                                                                                                                                                                                               |           | 무들깨국    |           | 누룽지탕      |           | 북어콩나물국    |           | 누룽지탕    |           | 소고기미역국   |           | 누룽지탕      |      |
|      | 찬1        | 우육파프리카볶음                                                                                                                                                                                                           | 들깨죽       | 오리훈제볶음  | 땅콩죽       | 가자미무조림    | 백태죽       | 돈육메추리알조림  | 땅콩죽       | 훈제오리볶음  | 들깨죽       | 아귀무조림    | 타락죽       | 닭감자조림     | 백태죽  |
|      | 찬2        | 맛살야채볶음                                                                                                                                                                                                             |           | 새우살야채볶음 |           | 왕게란조림     |           | 우영조림      |           | 세멸치볶음   |           | 단호박찜     |           | 크래미야채볶음   |      |
|      | 찬3        | 열무나물                                                                                                                                                                                                               |           | 청경채나물   |           | 강된장찜      |           | 가지나물      |           | 시래기된장지짐 |           | 강된장찜     |           | 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         | 닭백숙                                                                                                                                                                                                                |           | 아욱된장국   |           | 해물칼국수     |           | 추어탕       |           | 어묵국     |           | 김치찌개     |           | 알탕        |      |
|      | 찬1        | 쭈꾸미야채볶음                                                                                                                                                                                                            | 고구마죽      | 돈김치볶음   | 옥수수죽      | 우육숙주볶음    | 율무죽       | 닭갈비       | 옥수수죽      | 돈버섯볶음   | 녹두죽       | 우불고기숙주볶음 | 흑임자죽      | 돈불고기      | 순두부죽 |
|      | 찬2        | 청포묵무침                                                                                                                                                                                                              |           | 온두부찜    |           | 느타리버섯볶음   |           | 꽃맛살샐러드    |           | 애호박나물   |           | 마늘쫄면새우볶음 |           | 새송이파프리카볶음 |      |
|      | 찬3        | 봄동나물                                                                                                                                                                                                               |           | 깨잎순나물   |           | 유채나물      |           | 무나물       |           | 콩나물무침   |           | 연근조림     |           | 열무나물      |      |
|      | 김치        | 배추김치                                                                                                                                                                                                               |           | 배추김치    |           | 배추김치      |           | 배추김치      |           | 배추김치    |           | 배추김치     |           | 배추김치      |      |
| 오후간식 |           | 연두부&양념장                                                                                                                                                                                                            |           | 팔죽      |           | 카스텔라&사과주스 |           | 바나나&바나나라떼 |           | 단호박죽    |           | 찐고구마&배주스 |           | 마들렌&식혜    |      |
| 저녁   | 주식        | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                |           | 잡곡밥     |           | 잡곡밥       |           | 잡곡밥       |           | 잡곡밥     |           | 잡곡밥      |           | 잡곡밥       |      |
|      | 국         | 소고기국                                                                                                                                                                                                               |           | 동태무국    |           | 순두부백탕     |           | 된장찌개      |           | 유부미소국   |           | 열갈이된장국   |           | 모듬버섯탕     |      |
|      | 찬1        | 임연수조림                                                                                                                                                                                                              | 타락죽       | 우육버섯볶음  | 녹두죽       | 닭야채볶음     | 타락죽       | 우육청경채볶음   | 계란죽       | 낙지당면볶음  | 소고기죽      | 오리불고기    | 들깨죽       | 쭈꾸미야채볶음   | 녹두죽  |
|      | 찬2        | 계란찜                                                                                                                                                                                                                |           | 감자조림    |           | 단호박조림     |           | 양송이관자볶음   |           | 연두부&양념장 |           | 새우살야채볶음  |           | 두부조림      |      |
|      | 찬3        | 시금치나물                                                                                                                                                                                                              |           | 세발나물    |           | 도라지나물     |           | 숙갓나물      |           | 도라지나물   |           | 오이나물     |           | 숙주나물      |      |
|      | 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)   | 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)    | 35       | 지방 (g)    | 30        |      |
| 원산지  |           | 쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치류(배추,고추가루):국내산/콩:수입산 /낙지:베트남산, 인도네시아산/쭈꾸미:말레이시아산,베트남산/오징어:국내산<br>고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코산/코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국내산,수입산<br>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. 2월 2주 식단표

|      | 분류                              | 2/6(월)                                                                                                                                                                                                              | 연식    | 2/7(화)                                             | 연식    | 2/8(수)                                           | 연식    | 2/9(목)                                            | 연식    | 2/10(금)                                            | 연식    | 2/11(토)                                           | 연식    | 2/12(일)                                           | 연식    |
|------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|-------|
| 아침   | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 | 잡곡밥<br>무들깨국<br>우육죽손볶음<br>세멸치조림<br>깨끗한나물<br>배추김치                                                                                                                                                                     | 흑임자죽  | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>돈피망볶음<br>맛살야채볶음<br>강된장찌<br>배추김치     | 들깨죽   | 잡곡밥<br>된장찌개<br>아귀살조림<br>표고죽손볶음<br>취나물무침<br>배추김치  | 백태죽   | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>닭감자조림<br>크래미야채볶음<br>열무나물<br>배추김치   | 땅콩죽   | 잡곡밥<br>열무된장국<br>우육청경채볶음<br>느타리버섯볶음<br>연근조림<br>배추김치 | 들깨죽   | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>가자미무침<br>왕게란조림<br>시래기된장지짐<br>배추김치  | 흑임자죽  | 잡곡밥<br>모듬버섯탕<br>닭야채볶음<br>우엉조림<br>강된장찌<br>배추김치     | 백태죽   |
| 오전간식 |                                 | 두유                                                                                                                                                                                                                  |       | 생강약차                                               |       | 수제요플레                                            |       | 대추약차                                              |       | 계피약차                                               |       | 수제요플레                                             |       | 모과약차                                              |       |
| 점심   | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 | 잡곡밥<br>물만두국<br>동태무조림<br>부추야채전<br>청경채나물<br>배추김치                                                                                                                                                                      | 단호박죽  | 잡곡밥<br>냉이된장국<br>닭볶음탕<br>계란찜<br>맛김<br>배추김치          | 옥수수죽  | 잡곡밥<br>잔치국수<br>돈야채볶음<br>어묵볶음<br>무나물<br>배추김치      | 울무죽   | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>우육죽손볶음<br>잡채<br>오이나물<br>배추김치      | 녹두죽   | 잡곡밥<br>사골곰탕<br>삼치데리야끼조림<br>도토리묵무침<br>가지나물<br>배추김치  | 계란죽   | 잡곡밥<br>참치찌개<br>오리불고기<br>세멸치볶음<br>숙주나물<br>배추김치     | 고구마죽  | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>돈꾸꾸미볶음<br>메추리알조림<br>애호박나물<br>배추김치 | 타락죽   |
| 오후간식 |                                 | 녹두죽                                                                                                                                                                                                                 |       | 황도통조림&복숭아주스                                        |       | 옥수수스프&모닝빵                                        |       | 시리얼&우유                                            |       | 단호박죽                                               |       | 찐 핫도그&배주스                                         |       | 롤케익&사과주스                                          |       |
| 저녁   | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 | 잡곡밥<br>근대된장국<br>오리훈제볶음<br>명란젓무침<br>시금치나물<br>배추김치                                                                                                                                                                    | 타락죽   | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>오징어야채볶음<br>감자햄볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치 | 순두부죽  | 잡곡밥<br>복어콩나물국<br>우육야채볶음<br>고구마조림<br>봄동나물<br>배추김치 | 흑임자죽  | 잡곡밥<br>시금치된장국<br>돈야채볶음<br>양송이관자볶음<br>숙갓나물<br>배추김치 | 타락죽   | 잡곡밥<br>재첩국<br>닭단호박찜<br>마늘쫄면새우볶음<br>고사리나물<br>배추김치   | 녹두죽   | 잡곡밥<br>감자양파국<br>우육버섯볶음<br>새우살야채볶음<br>유채나물<br>배추김치 | 옥수수죽  | 잡곡밥<br>소고기무국<br>코다리무조림<br>두부찜<br>콩나물무침<br>배추김치    | 울무죽   |
| 영양분석 |                                 | 열량 (Kcal)                                                                                                                                                                                                           | 1,970 | 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)                                                                                                                                                                                                              | 265   | 당질 (g)                                             | 260   | 당질 (g)                                           | 270   | 당질 (g)                                            | 265   | 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    | 단백질 (g)                                           | 60    |
|      |                                 | 지방 (g)                                                                                                                                                                                                              | 40    | 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<br>고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코산/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국내산,수입산<br>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. 2월 3주 식단표

|      | 분류 | 2/13(월)                                                                                                                                                                                                           | 연식    | 2/14(화)   | 연식    | 2/15(수)   | 연식    | 2/16(목)   | 연식    | 2/17(금)   | 연식    | 2/18(토)   | 연식    | 2/19(일)   | 연식    |
|------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| 아침   | 주식 | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                               |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |
|      | 국  | 누룽지탕                                                                                                                                                                                                              |       | 순두부찌개     |       | 누룽지탕      |       | 무들깨국      |       | 누룽지탕      |       | 소고기무국     |       | 누룽지탕      |       |
|      | 찬1 | 오리훈제복음                                                                                                                                                                                                            | 땅콩죽   | 아귀살조림     | 들깨죽   | 닭야채볶음     | 흑임자죽  | 우육숙주볶음    | 백태죽   | 돈피망볶음     | 순두부죽  | 가자미조림     | 타락죽   | 닭감자조림     | 들깨죽   |
|      | 찬2 | 크래미야채볶음                                                                                                                                                                                                           |       | 왕게란조림     |       | 새우살야채볶음   |       | 어묵볶음      |       | 맛살야채볶음    |       | 표고죽순볶음    |       | 세멸치볶음     |       |
|      | 찬3 | 청경채나물                                                                                                                                                                                                             |       | 가지나물      |       | 강된장찌      |       | 열무나물      |       | 고사리나물     |       | 배추된장나물    |       | 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  | 김치콩나물국                                                                                                                                                                                                            |       | 아욱된장국     |       | 나가는까찌뽕국   |       | 추어탕       |       | 유부팽이국     |       | 알탕        |       | 김치찌개      |       |
|      | 찬1 | 우물고기                                                                                                                                                                                                              | 새우죽   | 수육        | 옥수수죽  | 짜장면       | 단호박죽  | 돈김치볶음     | 녹두죽   | 갈치애호박조림   | 소고기죽  | 닭볶음탕      | 울무죽   | 임연수조림     | 고구마죽  |
|      | 찬2 | 꽃맛살샐러드                                                                                                                                                                                                            |       | 실곤약야채무침   |       | 표고탕수육     |       | 온두부찌      |       | 케이준샐러드    |       | 새송이새우살볶음  |       | 단호박샐러드    |       |
|      | 찬3 | 연근조림                                                                                                                                                                                                              |       | 알배추나물     |       | 무나물       |       | 양배추찌/쌈장   |       | 유채나물      |       | 갯잎순나물     |       | 숙주나물      |       |
|      | 김치 | 배추김치                                                                                                                                                                                                              |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       | 배추김치      |       |
| 오후간식 |    | 카스테라&식혜                                                                                                                                                                                                           |       | 팔죽        |       | 바나나&우유    |       | 찐 계란&사과주스 |       | 단호박죽      |       | 찐고구마&쌀음료  |       | 마들렌&배주스   |       |
| 저녁   | 주식 | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                               |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       | 잡곡밥       |       |
|      | 국  | 동태지리탕                                                                                                                                                                                                             |       | 부추계란국     |       | 열갈이된장국    |       | 소고기미역국    |       | 된장찌개      |       | 열무된장국     |       | 북어채국      |       |
|      | 찬1 | 돈피망볶음                                                                                                                                                                                                             | 단호박죽  | 우육죽순볶음    | 고구마죽  | 삼치무조림     | 타락죽   | 낙지당면볶음    | 닭죽    | 우육청경채볶음   | 옥수수죽  | 돈버섯불고기    | 단호박죽  | 우육야채볶음    | 녹두죽   |
|      | 찬2 | 느타리버섯볶음                                                                                                                                                                                                           |       | 명란젓무침     |       | 감자햄볶음     |       | 계란찌       |       | 근대나물      |       | 연두부&양념장   |       | 마늘종전새우볶음  |       |
|      | 찬3 | 취나물무침                                                                                                                                                                                                             |       | 유채나물      |       | 콩나물무침     |       | 오이나물      |       | 김자반       |       | 애호박나물     |       | 봄동나물      |       |
|      | 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) | 1,970 | 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)   | 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)    | 40    | 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<br>고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코산/코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산가공품:국내산,수입산<br>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. 2월 4주 식단표

|      | 분류                              | 2/20(월)                                                                                                                                                                                                            | 연식    | 2/21(화)                                         | 연식    | 2/22(수)                                                | 연식    | 2/23(목)                                           | 연식    | 2/24(금)                                          | 연식    | 2/25(토)                                             | 연식    | 2/26(일)                                            | 연식    |
|------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|-------|
| 아침   | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 | 잡곡밥<br>들깨무국<br>오리훈제볶음<br>양송이관자볶음<br>쫄갓나물<br>배추김치                                                                                                                                                                   | 흑임자죽  | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>아귀살무침<br>왕계란조림<br>청경채나물<br>배추김치  | 땅콩죽   | 잡곡밥<br>감자양파국<br>달단호박조림<br>새우살브로콜리볶음<br>시래기된장지짐<br>배추김치 | 백태죽   | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>우육죽순볶음<br>느타리버섯볶음<br>깻잎순나물<br>배추김치 | 타락죽   | 잡곡밥<br>열갈이된장국<br>돈피망볶음<br>표고버섯볶음<br>강된장찌<br>배추김치 | 들깨죽   | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>우육파프리카볶음<br>세멸치볶음<br>우영조림<br>배추김치    | 흑임자죽  | 잡곡밥<br>모듬버섯탕<br>가자미무침<br>감자채볶음<br>고사리나물<br>배추김치    | 순두부죽  |
| 오전간식 |                                 | 두유                                                                                                                                                                                                                 |       | 생강약차                                            |       | 수제요플레                                                  |       | 대추약차                                              |       | 계피약차                                             |       | 수제요플레                                               |       | 모과약차                                               |       |
| 점심   | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 | 팔찰밥<br>홍합미역국<br>돈갈비찜<br>잡채<br>봄동나물<br>배추김치                                                                                                                                                                         | 단호박죽  | 잡곡밥<br>어묵국<br>우물고기볶음<br>야채고로케<br>열무나물<br>배추김치   | 옥수수죽  | 잡곡밥<br>잔치국수<br>돈배란조림<br>도토리묵무침<br>유채나물<br>배추김치         | 단호박죽  | 잡곡밥<br>청국장<br>오삼불고기<br>계란찜<br>콩나물무침<br>배추김치       | 녹두죽   | 잡곡밥<br>갈비탕<br>코다리무조림<br>부추야채전<br>간장깻잎지<br>배추김치   | 고구마죽  | 잡곡밥<br>시금치된장국<br>돈김치볶음<br>어묵볶음<br>가지나물<br>배추김치      | 울무죽   | 잡곡밥<br>참치찌개<br>오리불고기<br>해파리냉채<br>애호박나물<br>배추김치     | 고구마죽  |
| 오후간식 |                                 | 옥수수스프&모닝빵                                                                                                                                                                                                          |       | 녹두죽                                             |       | 치즈케익&사과주스                                              |       | 황도통조림&복숭아주스                                       |       | 단호박죽                                             |       | 연두부&양념장                                             |       | 롤케익&토마토주스                                          |       |
| 저녁   | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>쭈꾸미야채볶음<br>단호박조림<br>취나물무침<br>배추김치                                                                                                                                                                  | 소고기죽  | 잡곡밥<br>된장찌개<br>돈파프리카볶음<br>맛살야채볶음<br>김자반<br>배추김치 | 울무죽   | 잡곡밥<br>소고기콩나물국<br>임연수조림<br>마파두부<br>시금치나물<br>배추김치       | 흑임자죽  | 잡곡밥<br>복어채국<br>오리훈제볶음<br>명란젓무침<br>도라지나물<br>배추김치   | 순두부죽  | 잡곡밥<br>재첩국<br>닭야채볶음<br>고구마조림<br>오이나물<br>배추김치     | 땅콩죽   | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>낙지당면볶음<br>메추리알장조림<br>배추된장나물<br>배추김치 | 타락죽   | 잡곡밥<br>유부팽이국<br>우육청경채볶음<br>크래미야채볶음<br>숙주나물<br>배추김치 | 새우죽   |
| 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 |
|      |                                 | 당질 (g)                                                                                                                                                                                                             | 265   | 당질 (g)                                          | 265   | 당질 (g)                                                 | 270   | 당질 (g)                                            | 260   | 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)                                            | 60    |
|      |                                 | 지방 (g)                                                                                                                                                                                                             | 35    | 지방 (g)                                          | 35    | 지방 (g)                                                 | 35    | 지방 (g)                                            | 35    | 지방 (g)                                           | 40    | 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<br>고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코산/코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산물가공품:국내산,수입산<br>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. 2월 5주 식단표

| 아침   | 분류                              | 2/27(월)                                                                                                                                                                                                           | 연식    | 2/28(화)                                           | 연식    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|      | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 | 잡곡밥<br>누룽지탕<br>돈육순볶음<br>새우살야채볶음<br>열무나물<br>배추김치                                                                                                                                                                   | 땅콩죽   | 잡곡밥<br>근대된장국<br>우육야채볶음<br>느타리버섯볶음<br>강된장찌<br>배추김치 | 백태죽   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 오전간식 |                                 | 두유                                                                                                                                                                                                                |       | 생강약차                                              |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 점심   | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>카레소스<br>닭봉조림<br>무나물<br>배추김치                                                                                                                                                                      | 녹두죽   | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>아귀찜<br>계란찜<br>연근조림<br>배추김치        | 단호박죽  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |                                 |                                                                                                                                                                                                                   |       |                                                   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 오후간식 |                                 | 팥죽                                                                                                                                                                                                                |       | 시리얼&우유                                            |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 저녁   | 주식<br>국<br>찬1<br>찬2<br>찬3<br>김치 | 잡곡밥<br>소고기무국<br>오징어야채볶음<br>연두부&양념장<br>오이나물<br>배추김치                                                                                                                                                                | 옥수수죽  | 잡곡밥<br>북어채국<br>오리훈제볶음<br>맛살야채볶음<br>청경채나물<br>배추김치  | 타락죽   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |                                 |                                                                                                                                                                                                                   |       |                                                   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 영양분석 |                                 | 열량 (Kcal)                                                                                                                                                                                                         | 1,965 | 열량 (Kcal)                                         | 1,960 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |                                 | 당질 (g)                                                                                                                                                                                                            | 265   | 당질 (g)                                            | 260   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |                                 | 단백질 (g)                                                                                                                                                                                                           | 60    | 단백질 (g)                                           | 60    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|      |                                 | 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<br>고등어:국내산/미꾸라지:국내산/갈치:모로코산/ 코다리,동태:러시아산,미국산/아귀:중국산/꽃게:중국산/수산물:국내산,수입산<br>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)