

6월 식단표

☞ 일반식 거북마을요양원

|             | 5/31(일)         | 6/1(월)      | 2(화)<br>*점심특식*          | 3(수)<br>지방선거 | 4(목)        | 5(금)<br>*점심일품* | 6(토)<br>현충일 |
|-------------|-----------------|-------------|-------------------------|--------------|-------------|----------------|-------------|
| 조식          | 백미밥             | 백미밥         | 백미밥                     | 백미밥          | 백미밥         | 백미밥            | 백미밥         |
|             | 두부된장국           | 떡만둣국        | 조갯살맑은국                  | 달걀팻국         | 두부탕국        | 복엇국            | 애호박맑은국      |
|             | 해물완자전           | 돈사태찜        | 닭안심장조림                  | 두부구이+양념장     | 소고기숙주볶음     | 돈육시래기조림        | 참치채소볶음      |
|             | 가지나물            | 견과류조림       | 고사리들깨볶음                 | 멸치파리고추조림     | 무나물         | 미니새송이버섯볶음      | 고구마순나물      |
|             | 양념고추지           | 브로콜리무침      | 무말랭이무침                  | 양배추초무침       | 오징어젓무침      | 비름나물           | 간장깻잎지       |
|             | 배추김치            | 배추김치        | 배추김치                    | 배추김치         | 배추김치        | 배추김치           | 배추김치        |
| 중식          | 잡곡밥             | 잡곡밥         | 잡곡밥                     | 잡곡밥          | 잡곡밥         | 잡곡밥1/2         | 잡곡밥         |
|             | 어묵탕             | 다시마무챜국      | 돈육우거지해장국                | 수제비국         | 열무된장국       | 잔치국수           | 콩비지찌개       |
|             | 찜닭              | 소불고기        | 옛날소시지전                  | 훈제오리구이+소스    | 코다리조림       | 닭강정            | 궁중떡볶이       |
|             | 애호박새우젓볶음        | 도토리묵무침      | 유부겨자채                   | 연근조림         | 올방개묵+양념장    | 참나물겉절이         | 숙갓나물        |
|             | 고시래기무침          | 아삭이고추냉상부침   | 깻잎순나물                   | 팽이버섯부추볶음     | 청경채나물       | 단무지무침          | 오이생채        |
|             | 배추김치            | 배추김치        | 배추김치                    | 배추김치         | 배추김치        | 배추김치           | 깍두기         |
| 석식          | 백미밥             | 백미밥         | 백미밥                     | 백미밥          | 백미밥         | 백미밥            | 백미밥         |
|             | 김치국             | 건새우아욱된장국    | 얼큰버섯국                   | 미역국          | 고추장찌개       | 얼갈이된장국         | 콩나물국        |
|             | 가자미찜            | 채소달걀찜       | 고등어레몬구이                 | 돈육간장불고기      | 치즈달걀말이      | 떡갈비구이          | 닭살김치찜       |
|             | 취나물볶음           | 미역줄기볶음      | 숙주나물                    | 사각어묵볶음       | 느타리버섯늘깨볶음   | 감자채볶음          | 열무나물        |
|             | 콩나물무침           | 얼갈이겉절이      | 도라지무침                   | 시금치나물        | 구이김         | 부추양파무침         | 마늘장아찌       |
|             | 배추김치            | 배추김치        | 배추김치                    | 배추김치         | 배추김치        | 배추김치           | 깍두기         |
| 오전 간식       | 바나나             | 키위          | 요거트                     | 사과           | 두유          | 배              | 요거트         |
| 오후 간식       | 미숫가루            | 찐고구마+매실차    | 모닝빵+식혜                  | 채소주스         | 구운감자+보리차    | 단팥빵+우유         | 콩떡+생강차      |
| 총칼로리 (kcal) | 1949            | 1980        | 1986                    | 1890         | 1923        | 2081           | 1733        |
| 단백질 (g)     | 93              | 82          | 98                      | 87           | 123         | 96             | 81          |
| 죽식 (kcal)   | 소고기채소죽(316)     | 흰살생선죽(248)  | 두부채소죽(254)              | 해물채소죽(249)   | 미역채소죽(229)  | 달걀채소죽(268)     | 들깨죽(276)    |
|             | 모듬채소죽(221)      | 모듬채소죽(221)  | 닭살채소죽(270)              | 달걀채소죽(268)   | 소고기채소죽(316) | 버섯채소죽(232)     | 참치채소죽(265)  |
|             | 닭살채소죽(270)      | 소고기채소죽(316) | 흑임자죽(282)               | 들깨버섯죽(240)   | 새우살채소죽(256) | 닭살채소죽(270)     | 두부채소죽(254)  |
| 원산지 표 시     | 쌀(참쌀, 현미, 흑미 등) |             | 쌀가공품                    |              | 콩           |                | 콩가공품        |
|             | 쌀               |             | 누룽지                     |              | 순두부         |                | 콩비지         |
|             |                 |             |                         |              |             |                |             |
|             | 배추김치            |             | 쇠고기                     |              | 돼지고기        |                | 오리고기        |
|             | 배추              | 고춧가루        | (국내산은 한우, 육우, 젓소 표기 필수) |              |             |                |             |
|             |                 |             |                         |              |             |                |             |
|             | 고등어             | 명태          | 갈치                      | 수산물<br>참조기   | 오징어         | 낙지             | 주꾸미         |
|             |                 |             |                         |              |             |                |             |
|             | 꽃게              | 아귀          | 참치                      | 전복           |             |                |             |
|             |                 |             |                         |              |             |                |             |
|             | 수산물 · 식육<br>가공품 | 해물완자        | 오징어젓(오징어)               | 떡갈비          |             |                |             |

※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.  
※ 백미밥 → 잡곡밥 또는 현죽, 배추김치 → 다른 김치류로 변경 가능합니다.  
※ 식단 메뉴는 동일 식품군-동일 조리법으로 변경시, 식단 감소 없이 사용이 가능합니다.  
(예시: 열무된장국 → 근대된장국 / 닭볶음탕 → 제육볶음/ 사과 → 배)  
※ 후원물품등의 사용으로 인한 간식변경은 가능하며, 가능한 동일식품군으로 제공을 권장합니다.  
※ 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.  
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉠젓 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.  
 ※ 백미밥 → 잡곡밥 또는 현죽, 배추김치 → 다른 김치류로 변경 가능합니다.  
 ※ 식단 메뉴는 동일 식품군-동일 조리법으로 변경시, 식단 감수 없이 사용이 가능합니다.  
 (예시: 열무된장국 → 근대된장국 / 닭볶음탕 → 제육볶음/ 사과 → 배)  
 ※ 후원물품등의 사용으로 인한 간식변경은 가능하며, 가능한 동일식품군으로 제공을 권장합니다.  
 ※ 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.  
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어  
 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
 ※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

6월 식단표

☞ 일반식 거북마을요양원

|                | 14(일)                                                  | 15(월)                                            | 16(화)<br>*점심특식*                                 | 17(수)                                                 | 18(목)                                              | 19(금)<br>*점심일품*                                  | 20(토)                                              |
|----------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 조식             | 백미밥<br>콩가루배춧국<br>달걀장조림<br>팽이버섯양념볶음<br>무짬지무침<br>깍두기     | 백미밥<br>콩나물국<br>돈사태떡찜<br>맛살채소볶음<br>고시래기무침<br>배추김치 | 백미밥<br>김치어묵국<br>두부달걀부침<br>쥐어채볶음<br>시금치나물<br>깍두기 | 백미밥<br>시금치된장국<br>참치채소볶음<br>우영조림<br>비름나물<br>배추김치       | 백미밥<br>호박맑은국<br>닭살데리야끼볶음<br>불어묵조림<br>참나물무침<br>배추김치 | 백미밥<br>크림스프<br>제육볶음<br>느타리버섯조림<br>깻잎순나물<br>배추김치  | 백미밥<br>홍합탕<br>메추리알파리고추조림<br>고사리나물<br>무생채<br>배추김치   |
| 중식             | 잡곡밥<br>짜글이찌개<br>소고기양배추볶음<br>잔멸치조림<br>브로콜리숙회+초장<br>배추김치 | 잡곡밥<br>북엇국<br>짜장찜닭<br>애호박전<br>마늘종장아찌<br>배추김치     | 잡곡밥<br>미역장국<br>돈까스+소스<br>로제파스타<br>모듬피클<br>깍두기   | 잡곡밥<br>육개장<br>채소달걀찜<br>시래기된장지짐<br>간장깻잎지<br>배추김치       | 잡곡밥<br>들깨무쌈국<br>순살아귀찜<br>탕평채<br>상추겉절이<br>배추김치      | 열무보리비빔밥<br>청국장찌개<br>언양식소불고기<br>오복지들기름무침<br>깍두기   | 잡곡밥<br>들깨버섯탕<br>코다리조림<br>숙주나물무침<br>고춧잎나물<br>배추김치   |
| 석식             | 백미밥<br>미역국<br>훈제오리채소무침<br>메밀막국수<br>부추겉절이<br>배추김치       | 백미밥<br>된장찌개<br>고갈비<br>도토리묵무침<br>고구마순나물<br>배추김치   | 백미밥<br>감자옹심이국<br>닭갈비<br>표고버섯볶음<br>열무나물<br>배추김치  | 백미밥<br>순두부백탕<br>돈육간장불고기<br>청경채찜+양념장<br>단호박샐러드<br>배추김치 | 백미밥<br>우거지된장국<br>부대볶음<br>숙갓두부무침<br>양배추쌈+쌈장<br>깍두기  | 백미밥<br>달걀팻국<br>마파두부<br>물만두찜+양념장<br>오이소박이<br>배추김치 | 백미밥<br>건새우아욱된장국<br>닭가슴살냉채<br>감자조림<br>취나물볶음<br>배추김치 |
| 오전<br>간식       | 미숫가루                                                   | 배                                                | 요거트                                             | 참외                                                    | 두유                                                 | 자두                                               | 요거트                                                |
| 오후<br>간식       | 토마토                                                    | 군고구마+보리차                                         | 치즈롤빵+우영차                                        | 채소주스                                                  | 찐단호박+결명자차                                          | 카스테라+우유                                          | 증편+오미자차                                            |
| 총칼로리<br>(kcal) | 1921                                                   | 1857                                             | 1974                                            | 1726                                                  | 1754                                               | 2091                                             | 1916                                               |
| 단백질<br>(g)     | 80                                                     | 92                                               | 99                                              | 98                                                    | 88                                                 | 87                                               | 124                                                |
| 죽식<br>(kcal)   | 흑임자죽(282)<br>달걀채소죽(268)<br>소고기채소죽(316)                 | 미역채소죽(229)<br>두부채소죽(254)<br>닭살채소죽(270)           | 해물채소죽(249)<br>모듬채소죽(221)<br>달걀채소죽(268)          | 닭살채소죽(270)<br>참치채소죽(265)<br>잣죽(279)                   | 순두부채소죽(238)<br>모듬채소죽(221)<br>흰살생선죽(248)            | 김가루채소죽(233)<br>두부채소죽(254)<br>소고기채소죽(316)         | 버섯채소죽(232)<br>달걀채소죽(268)<br>새우살채소죽(256)            |
| 원산지<br>표시      | 쌀(참쌀, 현미, 흑미 등)                                        |                                                  | 쌀가공품                                            |                                                       | 콩                                                  |                                                  | 콩가공품                                               |
|                | 쌀                                                      |                                                  | 누룽지                                             |                                                       | 순두부                                                |                                                  | 콩비지                                                |
|                |                                                        |                                                  |                                                 |                                                       |                                                    |                                                  |                                                    |
|                | 배추김치                                                   |                                                  | 쇠고기                                             |                                                       | 돼지고기                                               |                                                  | 오리고기                                               |
|                | 배추                                                     |                                                  | (국내산은 한우, 육우, 젓소 표기 필수)                         |                                                       |                                                    |                                                  |                                                    |
|                |                                                        |                                                  |                                                 |                                                       |                                                    |                                                  |                                                    |
|                |                                                        |                                                  | 수산물                                             |                                                       |                                                    |                                                  |                                                    |
|                | 고등어                                                    | 명태                                               | 갈치                                              | 참조기                                                   | 오징어                                                | 낙지                                               | 주꾸미                                                |
|                |                                                        |                                                  |                                                 |                                                       |                                                    |                                                  |                                                    |
|                | 꽃게                                                     | 아귀                                               | 참치                                              |                                                       |                                                    |                                                  |                                                    |
|                |                                                        |                                                  |                                                 |                                                       |                                                    |                                                  |                                                    |
|                | 수산물·식육<br>가공품                                          | 돈까스                                              | 소시지                                             | 햄                                                     |                                                    |                                                  |                                                    |
|                |                                                        |                                                  |                                                 |                                                       |                                                    |                                                  |                                                    |

※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.  
※ 백미밥 → 잡곡밥 또는 현죽, 배추김치 → 다른 김치류로 변경 가능합니다.  
※ 식단 메뉴는 동일 식품군-동일 조리법으로 변경시, 식단 감소 없이 사용이 가능합니다.  
(예시: 열무된장국 → 근대된장국 / 닭볶음탕 → 제육볶음/ 사과 → 배)  
※ 후원물품등의 사용으로 인한 간식변경은 가능하며, 가능한 동일식품군으로 제공을 권장합니다.  
※ 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.  
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

6월 식단표

☞ 일반식 거북마을요양원

|                 | 21(일)                                            | 22(월)                                               | 23(화)<br>*점심특식*                                        | 24(수)                                                | 25(목)                                                  | 26(금)<br>*점심일품*                                        | 27(토)                                                 |                                                   |                                                |           |
|-----------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------|
| 조식              | 백미밥<br>소고기뭇국<br>두부양념조림<br>노각무침<br>참나물겉절이<br>배추김치 | 백미밥<br>조갯살맑은국<br>닭살파프리카볶음<br>시래기된장지짐<br>무생채<br>배추김치 | 백미밥<br>시금치된장국<br>돈육간장불고기<br>팽이버섯볶음<br>도라지무침<br>배추김치    | 백미밥<br>장수제비국<br>두부구이+양념장<br>진미채볶음<br>취나물무침<br>배추김치   | 백미밥<br>황태국<br>노마노스크램블에그<br>연근조림<br>콩나물무침<br>배추김치       | 백미밥<br>시래기된장국<br>우민찌무조림<br>죽순들깨볶음<br>숙갓나물<br>배추김치      | 백미밥<br>물만둣국<br>닭봉간장조림<br>밥새우볶음<br>갯잎순나물<br>배추김치       |                                                   |                                                |           |
|                 | 중식                                               | 잡곡밥<br>미역국<br>돈목살김치찜<br>우영채조림<br>비름나물<br>깍두기        | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>순대채소볶음<br>표고버섯조림<br>마늘종무침<br>배추김치      | 잡곡밥<br>설렁탕+소면<br>오징어채소볶음<br>가지나물<br>아삭이고수빈상부침<br>깍두기 | 잡곡밥<br>열무된장국<br>닭살카레볶음<br>느타리버섯조림<br>브로콜리깨소스부침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>무채다시마국<br>소고기네리야끼볶음<br>사각어묵조림<br>애호박나물<br>배추김치  | 장조림버터비빔밥<br>얼큰우동장국<br>채소달걀찜<br>오이생채<br>배추김치           | 잡곡밥<br>된장찌개<br>임연수구이<br>실곤약채소무침<br>건파래볶음<br>깍두기   |                                                |           |
|                 |                                                  | 석식                                                  | 백미밥<br>애호박된장국<br>치킨너겟+머스타드<br>카레소스<br>시금치고추장무침<br>배추김치 | 백미밥<br>콩나물국<br>가자미양념찜<br>감자채볶음<br>치커리사과무침<br>배추김치    | 백미밥<br>참치김치찌개<br>치즈달걀말이<br>숙주나물<br>꽃맛샐러드<br>깍두기        | 백미밥<br>오이미역냉국<br>돼지고기수육<br>비빔국수<br>모듬쌈(호박잎)+쌈장<br>배추김치 | 백미밥<br>돈육순살감자탕<br>연두부찜+양념장<br>고구마순나물<br>양배추초절임<br>깍두기 | 백미밥<br>동태탕<br>동그랑땡전<br>멸치아몬드조림<br>새송이버섯볶음<br>배추김치 | 백미밥<br>유부맑은국<br>돈육폭찜<br>도토리묵무침<br>열무나물<br>배추김치 |           |
|                 |                                                  |                                                     | 오전 간식                                                  | 사과                                                   | 키위                                                     | 요거트                                                    | 복숭아                                                   | 두유                                                | 배                                              | 요거트       |
|                 |                                                  |                                                     | 오후 간식                                                  | 미숫가루                                                 | 완두앙금빵+우유                                               | 구운감자+메밀차                                               | 치즈+크래커                                                | 수박화채                                              | 소시지빵+우유                                        | 가래떡구이+보리차 |
|                 |                                                  |                                                     | 총칼로리 (kcal)                                            | 1925                                                 | 1905                                                   | 1835                                                   | 1906                                                  | 1975                                              | 1929                                           | 1949      |
|                 |                                                  |                                                     | 단백질 (g)                                                | 77                                                   | 88                                                     | 98                                                     | 93                                                    | 106                                               | 89                                             | 98        |
| 죽식 (kcal)       |                                                  |                                                     | 닭살채소죽(270)<br>해물채소죽(249)<br>들깨미역죽(254)                 | 새우살채소죽(256)<br>모듬채소죽(221)<br>순두부채소죽(238)             | 해물채소죽(249)<br>들깨버섯죽(240)<br>소고기채소죽(316)                | 참치채소죽(265)<br>두부채소죽(254)<br>닭살채소죽(270)                 | 콩가루채소죽(259)<br>달걀채소죽(268)<br>소고기채소죽(316)              | 두부채소죽(254)<br>버섯채소죽(232)<br>달걀채소죽(268)            | 흰살생선죽(248)<br>닭살채소죽(270)<br>김가루채소죽(233)        |           |
|                 | 원산지 표 시                                          |                                                     | 쌀(참쌀, 현미, 흑미 등)                                        |                                                      | 쌀가공품                                                   |                                                        | 콩                                                     |                                                   | 콩가공품                                           |           |
|                 |                                                  | 쌀                                                   |                                                        | 누룽지                                                  |                                                        | 순두부                                                    |                                                       | 콩비지                                               |                                                |           |
|                 |                                                  |                                                     |                                                        |                                                      |                                                        |                                                        |                                                       |                                                   |                                                |           |
| 배추김치            |                                                  | 쇠고기                                                 |                                                        | 돼지고기                                                 |                                                        | 닭고기                                                    |                                                       |                                                   |                                                |           |
| 배추              |                                                  | 고춧가루                                                | (국내산은 한우, 육우, 젓소 표기 필수)                                |                                                      |                                                        |                                                        |                                                       |                                                   |                                                |           |
|                 |                                                  |                                                     |                                                        |                                                      |                                                        |                                                        |                                                       |                                                   |                                                |           |
| 고등어             |                                                  | 명태                                                  | 갈치                                                     | 수산물<br>참조기                                           | 오징어                                                    | 낙지                                                     | 주꾸미                                                   |                                                   |                                                |           |
|                 |                                                  |                                                     |                                                        |                                                      |                                                        |                                                        |                                                       |                                                   |                                                |           |
| 꽃게              |                                                  | 아귀                                                  | 참치                                                     | 전복                                                   |                                                        |                                                        |                                                       |                                                   |                                                |           |
|                 |                                                  |                                                     |                                                        |                                                      |                                                        |                                                        |                                                       |                                                   |                                                |           |
| 수산물 · 식육<br>가공품 | 치킨너겟                                             | 순대                                                  | 동그랑땡                                                   |                                                      |                                                        |                                                        |                                                       |                                                   |                                                |           |

※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.  
※ 백미밥 → 잡곡밥 또는 현죽, 배추김치 → 다른 김치류로 변경 가능합니다.  
※ 식단 메뉴는 동일 식품군-동일 조리법으로 변경시, 식단 감소 없이 사용이 가능합니다.  
(예시: 열무된장국 → 근대된장국 / 닭볶음탕 → 제육볶음 / 사과 → 배)  
※ 후원물품등의 사용으로 인한 간식변경은 가능하며, 가능한 동일식품군으로 제공을 권장합니다.  
※ 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.  
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉠젓 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

6월 식단표

☞ 일반식 거북마을요양원

|                | 28(일)                                               | 29(월)                                                | 30(화)<br>*삼삼데이*                                     |    |            |      |      |
|----------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----|------------|------|------|
| 조식             | 백미밥<br>표고버섯달걀국<br>두부구이+양념장<br>노각무침<br>부추겉절이<br>배추김치 | 백미밥<br>얼큰무침국<br>떡갈비파채무침<br>새송이버섯조림<br>비름나물<br>배추김치   | 백미밥<br>송농<br>닭안심대파구이<br>애호박볶음<br>고춧잎무침<br>배추김치      |    |            |      |      |
| 중식             | 잡곡밥<br>돼지국밥<br>해물김치전<br>취나물된장무침<br>양념고추지<br>깍두기     | 잡곡밥<br>순두부된장국<br>달걀곤약장조림<br>감자채피망볶음<br>곤드레나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>미역국<br>들깨삼겹살+참외쌈장<br>매콤콩나물무침<br>모듬쌈<br>백김치   |    |            |      |      |
| 석식             | 백미밥<br>아욱된장국<br>닭볶음탕<br>청경채겉절이<br>콘치즈샐러드<br>배추김치    | 백미밥<br>어묵국<br>소고기당면볶음<br>시금치나물<br>무짬지무침<br>배추김치      | 백미밥<br>시래기된장국<br>공치김치찜<br>토란대나물<br>브로콜리숙회+초장<br>깍두기 |    |            |      |      |
| 오전<br>간식       | 포도                                                  | 바나나                                                  | 요거트                                                 |    |            |      |      |
| 오후<br>간식       | 미숫가루                                                | 핫도그+우유                                               | 찐옥수수+보리차                                            |    |            |      |      |
| 총칼로리<br>(kcal) | 1832                                                | 1961                                                 | 1795                                                |    |            |      |      |
| 단백질<br>(g)     | 82                                                  | 94                                                   | 86                                                  |    |            |      |      |
| 죽식<br>(kcal)   | 들깨죽(276)<br>달걀채소죽(268)<br>해물채소죽(249)                | 닭살채소죽(270)<br>버섯채소죽(232)<br>순두부채소죽(238)              | 소고기채소죽(316)<br>닭살채소죽(270)<br>들깨미역죽(254)             |    |            |      |      |
| 원산지<br>표시      | 쌀(찰쌀, 현미, 흑미 등)                                     |                                                      | 쌀가공품                                                | 콩  |            | 콩가공품 |      |
|                | 쌀                                                   | 죽                                                    | 누룽지                                                 | 두부 | 순두부        | 연두부  | 콩비지  |
|                | 배추김치                                                |                                                      | 쇠고기                                                 |    | 돼지고기       | 닭고기  | 오리고기 |
|                | 배추                                                  | 고춧가루                                                 | (국내산은 한우, 육우, 젓소 표기 필수)                             |    |            |      |      |
|                | 고등어                                                 |                                                      | 명태                                                  | 갈치 | 수산물<br>참조기 | 오징어  | 낙지   |
|                | 꽃게                                                  |                                                      | 아귀                                                  | 참치 | 전복         |      | 주꾸미  |
|                | 수산물 · 식육<br>가공품                                     |                                                      | 떡갈비                                                 |    |            |      |      |
|                |                                                     |                                                      |                                                     |    |            |      |      |
|                |                                                     |                                                      |                                                     |    |            |      |      |
|                |                                                     |                                                      |                                                     |    |            |      |      |

\*삼삼데이: 어르신들의 건강한 식생활 실천을 위한 『저염의 날』 (조식- 국 대신 송농 제공 | 중식- 저염메뉴 제공)  
→매월 3이 들어가는 날짜(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)  
※ 식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. ※ 백미밥 → 잡곡밥 또는 흰죽, 배추김치 → 다른 김치류로 변경 가능합니다.  
※ 식단 메뉴는 동일 식품군-동일 조리법으로 변경시, 식단 감수 없이 사용이 가능합니다. (예시: 열무된장국 → 근대된장국 / 닭볶음탕 → 제육볶음/ 사과 → 배)  
※ 후원물품등의 사용으로 인한 간식변경은 가능하며, 가능한 동일식품군으로 제공을 권장합니다.  
※ 알레르기 반응을 보이는 입소자에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요합니다.  
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어  
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ژ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

# 일반식 식단 안내문

파주시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단은  
「2025 한국인 영양섭취 기준」을 근거로 작성하였습니다.

| 기준          | 2020 한국인 영양섭취 기준 |     | 남·여 평균량-식단기준 |        |
|-------------|------------------|-----|--------------|--------|
|             | 에너지              | 단백질 | 에너지          | 단백질    |
| 만 65세 이상 남자 | 2,000kcal        | 60g | 1,800kcal 내외 | 55g 이상 |
| 만 65세 이상 여자 | 1,600kcal        | 50g |              |        |

## 원산지 표시 대상 식품 안내

| 쌀, 찹쌀, 현미, 흑미             | 배추김치                                                                                                                                              | 콩<콩가공품 포함>    |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 밥, 죽, 누룽지                 | 배추(얼갈이, 봄동배추 포함), 고춧가루                                                                                                                            | 두부류, 콩국수, 콩비지 |
| 육류<br><식육, 포장육, 식육가공품 포함> | 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기<br>소고기-국내산은 (한우, 육우, 젓소 표기 필수)<br>식육, 포장육, 식육가공품(햄, 소시지, 베이컨, 양념육 등)                                                   |               |
| 수산물<br><수산물가공품 포함>        | 고등어, 오징어(진미채), 다랑어(참치, 가쓰오부시), 명태(동태, 코다리)-황태, 북어 등 건조한 것 제외,<br>참조기, 갈치, 낙지, 쭉꾸미, 꽃게, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 아귀, 가리비,<br>우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세 |               |

## 알레르기 유발식품 표기

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토  
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 은 알레르기 유발식품입니다.  
급식시 각별하게 주의해주시기 바랍니다.

## 식단감수

시설 상황에 맞게 식단을 변경해야 하는 경우, 식단을 작성한 영양사에게 변경된 식단에 대해서 감수를 받아야 합니다.  
식자재 수급상황 등으로 인한 간식 변경은 감수 없이 가능하지만, 최대한 동일식품군 동일조리법으로 사용을 권장합니다.

| 식단감수 요청이 필요한 경우                                                                                    | 식단감수 요청이 불필요한 경우                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 다른 식품군 또는 다른 조리방법으로 메뉴 변경<br>예) 달걀말이→김구이, 고등어구이→갈치조림 (X)<br>2. 기관의 특성이나 어르신인 기호에 따라 식단을 변경하는 경우 | 1. 같은 식품군 내에서 조리방법이 같은 메뉴 변경<br>예) 근대국→미역국, 소불고기→제육볶음<br>2. 제공 식단에서 추가메뉴를 더 배식하는 경우 |

| 구분  | 대체가능 식품                                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------------|
| 밥   | 보리밥, 수수밥, 기장밥, 차조밥, 현미밥, 울무밥, 흑미밥, 콩밥 등                            |
| 국   | 채소국 호박국, 버섯국, 근대국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등                              |
|     | 고깃국 소고기뭇국, 육개장, 닭개장, 감자탕, 황태뭇국 등                                   |
| 주반찬 | 육류 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 등                                          |
|     | 어류 삼치, 고등어, 오징어, 새우, 가자미, 임연수 등                                    |
|     | 달걀, 콩류 달걀, 두부, 흰살생선, 소고기, 돼지고기, 닭고기 등                              |
| 부반찬 | 채소류 가지, 부추, 상추, 배추, 청경채, 오이, 애호박, 열무, 참나물, 미나리, 브로콜리, 콩나물, 미역, 김 등 |
| 김치  | 배추김치, 깍두기, 열무김치, 백김치, 오이소박이 등                                      |
| 우유  | 치즈, 요거트, 요구르트 / 우유 알레르기 경우 두유 대체 가능                                |

파주센터 홈페이지 월간식단에서 식단감수 신청서를 다운받아 작성 후 센터 메일로 신청해주세요.