

7월 식단표

☞ 일반식 거북마을요양원

	6/28(일)	6/29(월)	6/30(화) *삼삼데이*	1(수)	2(목)	3(금) *점심일품*	4(토)
조식	백미밥 표고버섯달걀국 두부구이+양념장 노각무침 부추겉절이 배추김치	백미밥 얼큰무쌈국 떡갈비파채무침 새송이버섯조림 비름나물 배추김치	백미밥 송농 닭안심대파구이 애호박볶음 고춧잎무침 배추김치	백미밥 감자국 두부조림 취나물볶음 마늘종무침 배추김치	백미밥 미소장국 돈사태찜 맛살채소볶음 고들빼기무침 배추김치	백미밥 순두부백탕 소시지채소볶음 숙갓나물 오이나물 배추김치	백미밥 복쌈국 스크램블에그 갯잎순나물 감자조림 배추김치
중식	잡곡밥 돼지국밥 해물김치전 취나물된장무침 양념고추지 깍두기	잡곡밥 순두부된장국 달걀곤약장조림 감자채피망볶음 곤드레나물 배추김치	잡곡밥 미역국 들깨삼겹살+참외쌈장 매콤콩나물무침 모듬쌈 백김치	잡곡밥 열무된장국 닭갈비 브로콜리깨소스무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 김치국 소불고기 한식잡채 고사리나물 배추김치	콩나물오징어해장국 찜닭 열무나물 느타리버섯볶음 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 매운돼지갈비찜 불어묵조림 천사채샐러드 배추김치
석식	백미밥 아욱된장국 닭볶음탕 청경채겉절이 콘치즈샐러드 배추김치	백미밥 어묵국 소고기당면볶음 시금치나물 무짬지무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 공치김치찜 토란대나물 브로콜리숙회+초장 깍두기	백미밥 애호박맑은국 제육볶음 유부묵이버섯볶음 간장깍잎지 배추김치	백미밥 동태탕 순대볶음 가지나물 아삭이고추쌈장무침 배추김치	백미밥 우거지된장국 돈육장조림 미역줄기볶음 무생채 배추김치	백미밥 수제비국 코다리조림 숙주나물 우영조림 배추김치
오전 간식	포도	바나나	요거트	오렌지	두유	참외	요거트
오후 간식	미숫가루	핫도그+우유	찐옥수수+보리차	채소주스	찐고구마+결명자차	소보로빵+우유	꿀떡+녹차
총칼로리 (kcal)	1832	1961	1795	1801	1978	1768	1966
단백질 (g)	82	94	86	76	87	102	129
죽식 (kcal)	들깨죽(276) 달걀채소죽(268) 해물채소죽(249)	닭살채소죽(270) 버섯채소죽(232) 순두부채소죽(238)	소고기채소죽(316) 닭살채소죽(270) 들깨미역죽(254)	김가루채소죽(240) 두부채소죽(254) 닭살채소죽(270)	모듬채소죽(221) 달걀채소죽(268) 소고기채소죽(316)	잔죽(279) 순두부채소죽(238) 닭살채소죽(270)	참깨죽(279) 달걀채소죽(268) 참치채소죽(265)
원산지 표시	쌀(찰쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품		콩		콩가공품
	쌀		누룽지		순두부		콩비지
	배추김치		쇠고기		돼지고기		오리고기
	배추		(국내산은 한우, 육우, 젓소 표기 필수)				
	고등어		갈치		오징어		주꾸미
	꽃게		참치				
	수산물 · 식육 가공품		순대		비엔나소시지		

※ 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) ㉠잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

7월 식단표

☞ 일반식 거북마을요양원

	5(일)	6(월)	7(화) *점심특식*	8(수)	9(목)	10(금) *점심일품*	11(토)
조식	백미밥 소고기묵국 두부구이+양념장 고사리나물 양념고추지 배추김치	백미밥 콩비지백탕 미트볼조림 얼갈이나물 강낭콩조림 배추김치	백미밥 보리새우국 우채팽이버섯볶음 시금치나물 김자반 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 돈육파프리카볶음 토란대볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 들깨버섯국 두부달걀전 멸치건포도조림 청경채나물 배추김치	백미밥 감자국 돈육장조림 애호박볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 무채국 두부조림 마늘종맛살볶음 건파래무침 배추김치
중식	잡곡밥 도토리냉국 훈제오리채소볶음 연근조림 노각무침 배추김치	잡곡밥 바지락맑은국 닭갈비 새송이버섯썬약소 림 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 애호박된장국 돼지갈비 비빔메밀국수 브로콜리+초장 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 닭가슴살냉채 미역줄기볶음 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 복쌈국 제육볶음 양배추쌈+쌈장 참나물무침 배추김치	나물비빔밥 청국장찌개 달걀후라이 단무지무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 카레소스 치킨너겟 그린샐러드 배추김치
석식	백미밥 아욱된장국 고등어조림 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 고추장찌개 돈육시래기된장찜 근대나물 무생채 배추김치	백미밥 미역국 달걀장조림 어묵볶음 미나리나물 배추김치	백미밥 얼큰콩나물국 삼치구이 유부채소볶음 오이지무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 소고기숙주볶음 숙갓나물 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 교자만둣국 대구조림 탕평채 열무나물 배추김치	백미밥 김치국 닭볶음탕 알감자조림 부추겉절이 배추김치
오전 간식	방울토마토	수박	요거트	바나나	두유	오렌지	요거트
오후 간식	미숫가루	깨찰빵+우유	찐단호박+유자차	채소주스	찐감자+동굴레차	소시지빵+우유	절편+결명자차
총칼로리 (kcal)	1885	1874	1830	1696	1860	1967	1911
단백질 (g)	84	87	86	94	96	93	77
죽식 (kcal)	두부채소죽(254) 녹두죽(259) 닭살채소죽(270)	늪은호박죽(102) 참치채소죽(265) 소고기채소죽(316)	해물채소죽(249) 들깨죽(276) 달걀채소죽(268)	닭살채소죽(270) 두부채소죽(254) 모듬채소죽(221)	들깨미역죽(254) 달걀채소죽(268) 흰살생선죽(248)	소고기채소죽(316) 잔죽(279) 달걀채소죽(268)	새우살채소죽(256) 순두부채소죽(238) 참깨죽(279)
원산지 표시	쌀(찰쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품		콩		콩가공품
	쌀		누룽지		순두부		콩비지
	배추김치		쇠고기		돼지고기		오리고기
	배추		(국내산은 한우, 육우, 젓소 표기 필수)				
	고등어		갈치		오징어		주꾸미
	꽃게		참치				
	수산물·식육 가공품		교자만두				

※ 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) ⑲잔 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

7월 식단표

☞ 일반식 거북마을요양원

	12(일)	13(월)	14(화) *점심특식*	15(수) *초복*	16(목)	17(금) 제헌절 *점심일품*	18(토)
조식	백미밥 콩나물국 오징어조림 도라지나물 연두부+양념장 배추김치	백미밥 유부어묵국 채소달걀찜 숙주부추나물 창란젓무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 미트볼채소볶음 감자조림 고들빼기무침 배추김치	백미밥 바지락미나리국 두부조림 깻잎순나물 구이김 배추김치	백미밥 배추된장국 닭살장조림 토란대나물 청경채나물 배추김치	백미밥 복엇국 소고기가지찜 감자채볶음 오이무침 배추김치	백미밥 미역국 채소스크램블에그 취나물볶음 무짬지무침 배추김치
중식	잡곡밥 꽃게탕 버섯불고기 애호박볶음 실곤약무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 찜닭 미나리나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 꼬치우동 돈육쪽찜 콜라비생채 토마토그린샐러드 배추김치	잡곡밥 반계탕 꿀뚜기젓 야삭이고수쌈상부 침 오미자화채 배추김치	잡곡밥 애호박맑은국 제육볶음 콩나물무침 숙갓나물 배추김치	닭살하이라이스 두부된장국 새우까스+소스 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 감자국 돈육파인애플조림 새송이버섯볶음 해파리냉채 배추김치
석식	백미밥 아욱된장국 돈사태채소볶음 간장깻잎지 청포묵무침 배추김치	백미밥 무채다시마국 동태조림 느타리버섯볶음 고구마순나물 배추김치	백미밥 김치국 훈제오리볶음 맛살채소볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 근대된장국 돈채죽순볶음 열무나물 도토리묵+양념장 배추김치	백미밥 옥수수스프 너비아니채소볶음 고사리나물 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 표고버섯달걀탕 부들어묵볶음 고추장멸치조림 간장고추지 배추김치	백미밥 된장찌개 가자미찜 근대나물 마늘종무침 배추김치
오전 간식	바나나	키위	요거트	참외	두유	방울토마토	요거트
오후 간식	미숫가루	슈크림빵+우유	찐옥수수+녹차	치즈+크래커	찐고구마+메밀차	단팥빵+우유	증편+우영차
총칼로리 (kcal)	1818	1786	1980	1764	1858	2053	1690
단백질 (g)	94	91	84	78	78	85	85
죽식 (kcal)	순두부채소죽(238) 콩가루채소죽(259) 소고기채소죽(316)	팔죽(91) 달걀채소죽(268) 닭살채소죽(270)	두부채소죽(254) 흑임자죽(282) 달걀채소죽(268)	새우살채소죽(256) 닭살채소죽(270) 흰죽(220)	달걀채소죽(268) 들깨버섯죽(240) 닭살채소죽(270)	순두부채소죽(238) 미역채소죽(229) 소고기채소죽(316)	녹두죽(259) 달걀채소죽(268) 흰쌀생선죽(248)
원산지 표시	쌀(참쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품		콩		콩가공품
	쌀		누룽지		순두부		콩비지
	배추김치		쇠고기		돼지고기		오리고기
	배추	고춧가루	(국내산은 한우, 육우, 젓소 표기 필수)				
			수산물				
	고등어	명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미
	꽃게	아귀	참치				
	수산물·식육 가공품	미트볼	새우까스				

※ 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) ⑲ژ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

7월 식단표

☞ 일반식 거북마을요양원

	19(일)	20(월)	21(화) *점심특식*	22(수)	23(목)	24(금) *점심일품*	25(토) *중복*
조식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	복엿국	미역국	우거지된장국	콩나물국	애호박맑은국	시래기된장국	배추된장국
	닭살장조림	돈육데리야끼볶음	비엔나볼어묵조림	두부구이+양념장	닭살마늘조림	달걀장조림	돈육곤약조림
	시래기된장지짐	건파래무침	숙주오이나물	무나물볶음	가지나물	감자조림	미나리나물
	고춧잎무침	오복지무침	오징어젓무침	간장깻잎지	김자반	오이지무침	양념고추지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	짬뽕밥	잡곡밥
	돈육감자탕	소고기샤브국	비지찌개	근대된장국	미역냉국	칠리탕수육	초계국수
	해물완자전	고갈비	마늘보쌈	닭살폭찹	소고기고추장볶음	짜장소스	브로콜리해물볶음
	견과류볶음	깻잎순나물	느타리버섯볶음	팽이버섯부추볶음	고사리나물	단무지무침	김치볶음
	참나물겉절이	연근흑임자샐러드	알배추쌈+쌈장	꼬시래기무침	탕평채	배추김치	구이김
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		깍두기
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	미소장국	고추장찌개	다시마뽕국	어묵국	열무된장국	수제비국	보리새우국
	차돌부추볶음	옥수수달걀찜	대구조림	넙시겉넙기씨방육 음	떡갈비조림	임연수구이	마파두부
	고구마순나물	새송이버섯마늘소 림	감자채볶음	건호박나물	유부채소볶음	취나물볶음	토란대볶음
	양파장아찌	양배추새콤무침	얼갈이나물	우영조림	강낭콩조림	청포묵채소무침	콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오전 간식	수박	바나나	요거트	오렌지	두유	키위	요거트
오후 간식	미숫가루	롤케이크+우유	찐감자 +옥수수수염차	채소주스	찐고구마+생강차	완두앙금빵+우유	영양떡+보이차
총칼로리 (kcal)	2068	2067	1718	1641	1934	2094	1985
단백질 (g)	118	91	69	76	86	106	94
죽식 (kcal)	순두부채소죽(238)	김가루채소죽(233)	두부채소죽(254)	들깨죽(276)	소고기채소죽(316)	두부채소죽(254)	해물채소죽(249)
	닭살채소죽(270)	참치채소죽(265)	늪은호박죽(102)	두부채소죽(254)	닭살채소죽(270)	팔죽(91)	달걀채소죽(268)
	버섯채소죽(232)	소고기채소죽(316)	달걀채소죽(268)	닭살채소죽(270)	모듬채소죽(221)	소고기채소죽(316)	흰죽(220)
원산지 표시	쌀(찰쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품		콩		콩가공품
	쌀	죽	누룽지		두부	순두부	연두부
	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	배추	고춧가루	(국내산은 한우, 육우, 젓소 표기 필수)				
	수산물						
	고등어	명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미
	꽃게	아귀	참치	전복			
수산물·식육 가공품	해물완자전	떡갈비					

※ 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 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.

7월 식단표

☞ 일반식 거북마을요양원

	26(일)	27(월)	28(화) *점심특식*	29(수)	30(목) *삼삼데이*	31(금) *점심일품*	
조식	백미밥 콩나물국 두부구이+양념장 새송이파프리카볶음 무짬지무침 배추김치	백미밥 보리새우국 돈육굴소스볶음 청경채나물 창란젓무침 배추김치	백미밥 미소장국 소고기연근조림 숙주나물 간장고추지 배추김치	백미밥 유부된장국 닭살장조림 미나리나물 고들빼기무침 배추김치	백미밥 송농 매콤두부조림 잔멸치볶음 마늘종무침 배추김치	백미밥 무쌈국 소시지채소볶음 취나물무침 다시마튀각 배추김치	
	잡곡밥 김치국 소불고기 가지나물 멕시칸샐러드 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 닭고구마엿장조림 애호박볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 콩국수 제육볶음 양배추쌈+쌈장 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 순댓국 생선까스 고구마순나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥 버섯삼계탕 메밀전병 깻잎순나물 무생채 백김치	열무비빔밥 된장찌개 돈사태찜 오이무침 배추김치	
	백미밥 아욱된장국 훈제오리채소볶음 열무나물 툇나물두부무침 배추김치	백미밥 근대된장국 너비아니구이 사각어묵볶음 고사리나물 배추김치	백미밥 두부새우젓국 가자미찜 감자조림 우거지나물 배추김치	백미밥 미역국 돈육채소볶음 병아리콩조림 양배추나물 배추김치	백미밥 복쌈국 우채죽순볶음 얼갈이된장나물 도토리묵무침 배추김치	백미밥 브로콜리소프 동태조림 우영조림 콩나물무침 배추김치	
	오전 간식	키위	방울토마토	요거트	수박	두유	바나나
	오후 간식	미숫가루	피자빵+우유	찐옥수수 +도라지차	채소주스	찐고구마+작두콩차	카스텔라+우유
	총칼로리 (kcal)	1878	2017	2041	1800	2086	1929
단백질 (g)	82	97	102	92	116	83	
죽식 (kcal)	김가루채소죽(233) 두부채소죽(254) 소고기채소죽(316)	새우살채소죽(256) 흑임자죽(282) 닭살채소죽(270)	들깨죽(276) 두부채소죽(254) 소고기채소죽(316)	두부채소죽(254) 닭살채소죽(270) 모듬채소죽(221)	새우살채소죽(256) 닭살채소죽(270) 미역채소죽(229)	소고기채소죽(316) 잣죽(279) 흰살생선죽(248)	
	쌀(잡쌀, 현미, 흑미 등) 쌀		쌀가공품 누룽지		콩 순두부		콩가공품 콩비지
	배추김치 배추		쇠고기 (국내산은 한우, 육우, 젓소 표기 필수)		돼지고기 닭고기		오리고기
원산지 표시	수산물						
	고등어	명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미
	꽃게	아귀	참치	전복			
	수산물·식육 가공품	너비아니	순대	메밀전병(김치)	생선까스	비엔나소시지	

*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 ⑧계 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.

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 <식육, 포장육, 식육가공품 포함>	돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기 소고기-국내산은 (한우, 육우, 젓소 표기 필수) 식육, 포장육, 식육가공품(햄, 소시지, 베이컨, 양념육 등)	
수산물 <수산물가공품 포함>	고등어, 오징어(진미채), 다랑어(참치, 가쓰오부시), 명태(동태, 코다리)-황태, 북어 등 건조한 것 제외, 참조기, 갈치, 낙지, 쭉꾸미, 꽃게, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 아귀, 가리비, 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 예) 달걀말이→김구이, 고등어구이→갈치조림 (X) 2. 기관의 특성이나 어르신 의 기호에 따라 식단을 변경하는 경우	1. 같은 식품군 내에서 조리방법이 같은 메뉴 변경 예) 근대국→미역국, 소불고기→제육볶음 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.