

8월 식단표

☞ 일반식 거북마을요양원

	7/26(일)	7/27(월)	7/28(화) *점심특식*	7/29(수)	7/30(목) *삼삼데이*	7/31(금) *점심일품*	8/1(토)			
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	백미밥 사골우거지국 채소달걀말이 감자채볶음 치커리무침 깍두기			
	중식	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 버섯초계탕 메밀전병 깻잎순나물 무생채 배추김치	열무비빔밥 된장찌개 돈사태찜 오이무침 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 고등어구이 탕평채 고춧잎나물 배추김치		
		석식	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 복엇국 우채죽순볶음 얼갈이된장나물 도토리묵무침 배추김치	백미밥 브로콜리스프 동태조림 우영조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 열무된장국 닭볶음탕 맛살겨자채 무나물볶음 배추김치	
			오전 간식	키위	방울토마토	요거트	수박	두유	바나나	요거트
			오후 간식	미숫가루	피자빵+우유	찐옥수수 +도라지차	채소주스	찐고구마+작두콩차	카스텔라+우유	꿀떡+보리차
			총칼로리 (kcal)	1878	2017	2041	1800	2086	1929	1908
단백질 (g)			82	97	102	92	116	83	86	
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) жат죽(279) 흰살생선죽(248)	콩가루채소죽(259) 달걀채소죽(268) 새우살채소죽(256)		
	원산지 표시	쌀(참쌀, 현미, 흑미 등) 쌀		쌀가공품 누룽지		콩 순두부		콩가공품 콩비지		
배추김치		쇠고기		돼지고기		오리고기				
배추		고춧가루	(국내산은 한우, 육우, 젓소 표기 필수)							
수산물										
고등어		명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미			
꽃게		아귀	참치	전복						
수산물·식육 가공품	떡갈비	순대	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

거북마을요양원

	2(일)	3(월)	4(화) *점심특식*	5(수)	6(목)	7(금) *점심일품*	8(토)
조식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	근대된장국	콩나물국	얼갈이된장국	황태국	물만둣국	채첩국	미역국
	소고기곤약장조림	돈육간장불고기	참치채소볶음	베이컨스크램블에그	두부구이+양념장	닭살굴소스볶음	돈사태찜
	숙주나물	애호박새우젓볶음	고사리나물	미역줄기볶음	불어묵조림	표고버섯조림	브로콜리채소볶음
	고들빼기무침	부추겉절이	마늘종장아찌	우거지나물	고구마순나물	오이지무침	무짬지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	소고기콩나물밥	잡곡밥
	김치국	경상도식묵국	오이미역냉국	유부된장국	감자다시마국	청국장찌개	시래기된장국
	돈육폭찜	닭안심채소볶음	돈수육	삼치무조림	닭갈비	한식잡채	옛날소시지전
	연근깨소스무침	매콤두부조림	비빔막국수	우영채볶음	토란대들깨볶음	구이김+양념장	산넛지빠리고수류음
	상추양파무침	열무나물	양배추쌈+쌈장	취나물무침	치커리겉절이	깍두기	깻잎순나물
	깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	꽃게탕	건새우아욱국	들깨버섯탕	냉도토리묵국	열무된장국	달걀팻국	순두부백탕
	마파두부	떡갈비싸리기가구이	훈제오리단호박찜	소고기피망볶음	제육볶음	임연수구이	안동찜닭
	가지볶음	팽이버섯볶음	무쌈말이	새송이버섯조림	청경채찜+양념장	맛살채소볶음	감자채볶음
	오이무침	무생채	고춧잎나물	콩나물무침	고추장아찌	도라지무침	해파리냉채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오전 간식	아오리사과	멜론	요거트	포도	두유	복숭아	요거트
오후 간식	미숫가루	삶은달걀+우유	찐감자+동글레차	치즈+크래커	찐단호박+메밀차	핫케이크+우유	절편+매실차
총칼로리 (kcal)	1750	1841	1752	1926	1883	2052	1895
단백질 (g)	87	100	84	103	85	100	88
죽식 (kcal)	닭살채소죽(270)	해물채소죽(249)	두부채소죽(254)	들깨버섯죽(240)	소고기채소죽(316)	김가루채소죽(233)	달걀채소죽(268)
	소고기채소죽(316)	모듬채소죽(221)	참치채소죽(265)	달걀채소죽(268)	두부채소죽(254)	닭살채소죽(270)	새우살채소죽(256)
	버섯채소죽(232)	닭살채소죽(270)	미역채소죽(229)	흰살생선죽(248)	들깨죽(276)	소고기채소죽(316)	미역채소죽(229)
원산지 표 시	쌀(잡쌀, 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	전복			
	수산물·식육 가공품	떡갈비	베이컨	소시지			

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

8월 식단표

☞ 일반식 거북마을요양원

	9(일)	10(월)	11(화) *점심특식*	12(수)	13(목) *삼삼데이*	14(금) *말복 점심일품*	15(토) *광복절*
조식	백미밥 소고기묵국 미트볼토마토조림 건파래볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 어묵탕 닭봉간장조림 고사리나물 무생채 배추김치	백미밥 삼색채소수제비국 참치김치볶음 온두부 열무된장나물 깍두기	백미밥 콩나물국 돈육시래기찜 미니새송이버섯볶음 무나물볶음 배추김치	백미밥 송농 소불고기 건새우무조림 들기름묵은지무침 깍두기	백미밥 들기름미역국 두부양념조림 멸치파리고추볶음 감자조림 배추김치	백미밥 복엇국 메추리알장조림 느타리버섯늘깨볶음 청경채새콤무침 배추김치
중식	잡곡밥 들깨버섯탕 코다리조림 애호박볶음 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 돈목살구이 팽이버섯조림 해초무침 배추김치	잡곡밥 육개장 채소달걀찜 가지굴소스볶음 아삭이고추무침 배추김치	잡곡밥 호박새우찜국 훈제오리구이+소스 유부겨자채 마늘종무침 배추김치	잡곡밥 순두부맑은국 돈육어묵잡채 오이참깨무침 토마토치즈샐러드 백김치	잡곡밥1/2 닭갈국수 찜만두 얼갈이겉절이 양파장아찌 깍두기	잡곡밥 시래기된장국 순살아귀찜 취나물무침 마카로니샐러드 배추김치
석식	백미밥 근대된장국 돈육파채불고기 토란대늘깨볶음 고춧잎나물 배추김치	백미밥 김치찌개 맛살달걀말이 치커리두부무침 양배추나물 깍두기	백미밥 아욱된장국 치킨너겟 사천짜장소스 단무지무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 고등어구이 연근깨소스무침 고구마순나물 배추김치	백미밥 열무된장국 닭살데리야끼볶음 도라지나물 브로콜리숙회+초장 배추김치	백미밥 달걀팻국 오징어채소볶음 깻잎순나물 코울슬로 배추김치	백미밥 유부장국 돈육피망볶음 가지튀김 짜사이무침 배추김치
오전 간식	바나나	키위	요거트	자두	샤인머스켓	두유	요거트
오후 간식	미숫가루	롤케이크+우유	구운감자+오미자차	채소주스	단팥빵+우유	수박화채	영양찰떡+보리차
총칼로리 (kcal)	2030	2047	1996	1842	1866	1852	1852
단백질 (g)	121	95	93	86	92	82	90
죽식 (kcal)	닭살채소죽(270) 소고기채소죽(316) 들깨버섯죽(240)	두부채소죽(254) 흰살생선죽(248) 버섯채소죽(232)	흑임자죽(282) 참치채소죽(265) 소고기채소죽(316)	해물채소죽(249) 참깨죽(279) 닭살채소죽(270)	모듬채소죽(221) 소고기채소죽(316) 순두부채소죽(238)	버섯채소죽(232) 두부채소죽(254) 닭살채소죽(270)	들깨미역죽(254) 달걀채소죽(268) 흰살생선죽(248)
원산지 표 시	쌀(잡쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품		콩		콩가공품
	쌀		누룽지		순두부		콩비지
	배추김치		쇠고기		돼지고기		오리고기
	배추	고춧가루	(국내산은 한우, 육우, 젓소 표기 필수)			닭고기	
			수산물				
	고등어	명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미
	꽃게	아귀	참치				
	수산물·식육 가공품		치킨너겟				

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

8월 식단표

☞ 일반식 거북마을요양원

	16(일)	17(월) *대체휴일*	18(화) *점심특식*	19(수)	20(목)	21(금) *점심일품*	22(토)			
조식	백미밥 달걀채소국 너비아니구이 우영채볶음 치커리겉절이 배추김치	백미밥 시래기된장국 두부구이+양념장 어묵볶음 오징어젓무침 배추김치	백미밥 두부맑은국 닭안심채소볶음 브로콜리무침 오이지무침 배추김치	백미밥 조갯살된장국 돈육굴소스볶음 도라지무침 고춧잎나물 배추김치	백미밥 미역국 달걀장조림 맛살채소볶음 시래기나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 닭살김치찜 표고버섯볶음 양배추초절임 깍두기	백미밥 어묵탕 두부달걀전 미역줄기볶음 무짬지무침 배추김치			
	중식	잡곡밥 다시마뽕국 연양식소불고기 진미채무침 비빔메밀국수 배추김치	잡곡밥 부대찌개 날치알달걀찜 팽이버섯볶음 마늘종무침 깍두기	잡곡밥 사골떡만둣국 제육볶음 부추파전 모듬쌈+두부쌈장 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 가자미구이 실곤약채소무침 무나물볶음 배추김치	잡곡밥 무채된장국 치즈닭갈비 고사리나물 오이나물 배추김치	돈육카레라이스 유부장국 새우까스+타르타르S 오복지무침 배추김치	잡곡밥 애호박새우전국 코다리조림 올방개묵+양념장 근대나물 배추김치		
		석식	백미밥 콩가루배춧국 안동찜닭 도토리묵무침 고구마순나물 깍두기	백미밥 오이미역냉국 돈사태찜 청경채볶음 단호박샐러드 배추김치	백미밥 된장찌개 삼치조림 숙주나물 구이김+양념장 배추김치	백미밥 황태국 오리주물럭 감자조림 매콤콩나물무침 배추김치	백미밥 소고기샤브국 두부간장조림 새송이버섯양념구이 깻잎순나물 배추김치	백미밥 해물누룽지탕 우채죽순볶음 열무나물 김가루쪽파무침 배추김치	백미밥 돈육순살감자탕 메밀전병 연근조림 부추양파무침 배추김치	
			오전 간식	복숭아	사과	요거트	수박	두유	바나나	요거트
			오후 간식	미숫가루	소시지빵+우유	모듬견과류+녹차	팔빙수	찐감자+보이차	모닝빵+우유	증편+둥글레차
			총칼로리 (kcal)	1892	1978	1920	1916	1755	2062	2014
단백질 (g)			84	82	100	107	88	103	129	
죽식 (kcal)	콩가루채소죽(259) 달걀채소죽(268) 소고기채소죽(316)		버섯채소죽(232) 두부채소죽(254) 달걀채소죽(268)	참치채소죽(265) 닭살채소죽(270) 녹두죽(259)	달걀채소죽(268) 잣죽(279) 흰살생선죽(248)	모듬채소죽(221) 순두부채소죽(238) 닭살채소죽(270)	소고기채소죽(316) 들깨버섯죽(240) 새우살채소죽(256)	해물채소죽(249) 달걀채소죽(268) 김가루채소죽(233)		
	원산지 표시	쌀(잡쌀, 현미, 흑미 등) 쌀		쌀가공품 누룽지		콩 순두부		콩가공품 콩비지		
배추김치		쇠고기		돼지고기		오리고기				
배추		고춧가루	(국내산은 한우, 육우, 젓소 표기 필수)							
수산물										
고등어		명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미			
꽃게		아귀	참치	전복						
수산물·식육 가공품		너비아니	햄	소시지	메밀전병(김치)					

※ 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.

8월 식단표

☞ 일반식 거북마을요양원

	23(일)	24(월)	25(화) *점심특식*	26(수)	27(목)	28(금) *점심일품*	29(토)	
조식	백미밥 홍합살맑은국 닭살장조림 고사리나물 양배추볶음 배추김치	백미밥 유부맑은국 치즈달걀말이 감자조림 곤드레나물 배추김치	백미밥 들깨버섯탕 새우살채소볶음 올방개묵김치무침 애호박나물 깍두기	백미밥 물만둣국 두부양념조림 멸치고추장볶음 청경채찜+양념장 배추김치	백미밥 열무된장국 떡갈비채소볶음 연근조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 콩비지백탕 메추리알카레조림 명엽채볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 달걀팥국 돈육장조림 무생채 도시락김 배추김치	
	잡곡밥 얼큰콩나물국 돈육간장불고기 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 동태알탕 동그랑땡전 열무나물 양파초절임 배추김치	잡곡밥 미역국 돼지갈비찜 한식잡채 양념고추지 배추김치	잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 들기름메밀국수 목이버섯볶음 배추김치	잡곡밥 김치국 우채파프리카볶음 토란대들깨볶음 깻잎순나물 깍두기	김가루주먹밥 냉모밀국수 치즈돈까스+소스 들기름묵은지볶음 단무지	잡곡밥 순두부찌개 고등어조림 팽이버섯볶음 시래기나물 배추김치	
	백미밥 사골우거지해장국 임연수구이 불어묵조림 고춧잎무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 소불고기 숙주나물 무말랭이무침 배추김치	백미밥 고추장찌개 닭살채소볶음 브로콜리두부무침 꽃맛살샐러드 배추김치	백미밥 크림스프 돈육폭찜 감자채볶음 치커리유자청무침 배추김치	백미밥 닭곰탕 연두부찜+양념장 얼갈이겉절이 마늘종장아찌 배추김치	백미밥 호박된장국 대구조림 고구마순나물 간장깻잎지 배추김치	백미밥 오징어묵국 훈제오리채소볶음 가지굴소스볶음 부추겉절이 배추김치	
	키위	포도	요거트	자두	두유	수박	요거트	
	미숫가루	통밀쿠키+우유	호박죽	치즈+크래커	찐고구마+생강차	파배기+우유	바람떡+결명자차	
	총칼로리 (kcal)	1854	2054	2017	1928	1860	2053	2012
단백질 (g)	107	96	87	89	72	94	105	
죽식 (kcal)	참치채소죽(265) 닭살채소죽(270) 버섯채소죽(232)	들깨죽(276) 달걀채소죽(268) 흰살생선죽(248)	소고기채소죽(316) 새우살채소죽(256) 들깨미역죽(254)	팥죽(91) 두부채소죽(254) 닭살채소죽(270)	달걀채소죽(268) 모듬채소죽(221) 소고기채소죽(316)	닭살채소죽(270) 두부채소죽(254) 김가루채소죽(233)	콩가루채소죽(259) 달걀채소죽(268) 흰살생선죽(248)	
	쌀(참쌀, 현미, 흑미 등) 쌀		쌀가공품 누룽지		콩 순두부		콩가공품 콩비지	
원산지 표시	배추김치		쇠고기 (국내산은 한우, 육우, 젓소 표기 필수)		돼지고기		닭고기	오리고기
	배추	고춧가루						
			수산물					
	고등어	명태	갈치	참조기	오징어	낙지	주꾸미	
	꽃게	아귀	참치	전복				
	수산물·식육 가공품	동그랑땡	떡갈비	치즈돈까스				

※ 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.

8월 식단표

☞ 일반식 거북마을요양원

	30(일)	31(월)						
조식	백미밥	백미밥						
	북엇국	시래기된장국						
	두부달걀전	돈육김치찜						
	진미채채소무침	고사리들깨볶음						
	고춧잎나물	건파래자반						
	배추김치	깍두기						
중식	잡곡밥	잡곡밥						
	들깨무된장국	장수제비국						
	돈사태찜	삼치구이						
	해파리냉채	연근육임사소스부 침						
	우거지나물	숙주나물						
	깍두기	배추김치						
석식	백미밥	백미밥						
	오이미역냉국	순두부백탕						
	소불고기	닭살파리고추조림						
	느타리버섯볶음	어묵볶음						
	모듬쌈+쌈장	토마토오이무침						
	배추김치	배추김치						
오전 간식	사과	복숭아						
오후 간식	미숫가루	소보로빵+우유						
총칼로리 (kcal)	1752	2086						
단백질 (g)	91	101						
죽식 (kcal)	닭살채소죽(270)	소고기채소죽(316)						
	두부채소죽(254)	들깨버섯죽(240)						
	참깨죽(279)	흰살생선죽(248)						
원산지 표시	쌀(잡쌀, 현미, 흑미 등)		쌀가공품		콩		콩가공품	
	쌀	죽	누룽지		두부	순두부	연두부	콩가공품 콩비지
	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							

※ 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.

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 어르신인 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.