

[2]	생일식		고춧가루, 가루	0.2	④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			참기름	0.2	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.2	
		배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
		팔팔밥(노인) ⑤	멥쌀_백미_생것	45	① 팔, 쌀과 찹쌀은 불려 정량의 물을 넣고 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	10	
			팔, 적색, 말린것	10	
		★소고기미역국(노인) ⑤⑥⑬	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	20	① 냄비에 멸치, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 건미역은 물에 불린 후 잘게 썰고 마늘은 다진다. ③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 불린 미역을 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 육수를 넣고 끓인 후 다진마늘, 국간장을 넣고 한 번 더 끓인다.
			간장_재래	3	
			미역, 말린것	3	
			마늘, 깠마늘, 생것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			참기름	1	
		☆조기구이(노인) ⑤⑥	조기(참조기), 생것	70	① 조기는 깨끗이 손질하여 소금을 뿌린다. ② 밀가루를 섞어 체에 쳐서 조기에 뿌려 앞뒤로 고루 묻혀 가루가 촉촉하게 스며들게 둔다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 약한불에서 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	5	
			콩기름	5	
		♥한식잡채(돼지고기X)(노인) ⑤⑥	당면_고구마_말린것	25	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 제거한다. ② 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 간장, 참기름을 넣어 버무린다. ③ 버섯, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 버섯, 당근을 차례로 볶는다. ⑤ 그릇에 삶은 당면과 준비된 재료들을 담고 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			양파_생것	10	
			큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	10	
			시금치_생것	7	
			당근_뿌리_생것	5	
			콩기름	5	
			간장_재래	4	
			참기름	3	
			마늘, 깠마늘, 생것	2	
			설탕_백설탕	1.5	
			참깨_흰깨_볶은것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		★오이소박이(노인) ⑤	김치, 오이 소박이	60	오이소박이를 먹기 좋은 크기로 썬 후 배식한다.
		배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
		팔팔밥(노인) ⑤	멥쌀_백미_생것	45	① 팔, 쌀과 찹쌀은 불려 정량의 물을 넣고 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	10	
			팔, 적색, 말린것	10	
		★들깨미역국(노인) ⑤⑥	들깨, 볶은것	3	① 다시멸치, 다시마로 육수를 내고 미역은 불려 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 미역을 넣어 볶는다. ③ ②에 육수를 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다. ④ 들깨가루를 넣고 한번 더 끓여 마무리한다.
			미역, 말린것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			참기름	2	
			다시마, 말린것	1	
			간장, 재래	0.7	
			소금	0.5	
		■쇠불고기(노인) ⑤⑥⑭	소고기_한우(1+등급)_앞다리(꾸리살)_생것	60	① 쇠고기는 핏물을 제거하고 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			양파_생것	20	
			당근_뿌리_생것	7	
			간장, 개량, 양조	6	
			파, 생것	5	

[3]	생일식	♥악박전(노인) ㉠㉡㉢	콩기름	3	③ 그릇에 쇠고기를 담고 양념장(다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 참깨)을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			설탕_백설탕	2.5	
			참기름	2	
			마늘, 김마늘, 생것	1.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		♥애호박전(노인) ㉠㉡㉢	호박_애호박_생것	50	① 애호박은 적당한 두께로 썰고 소금으로 간을 한다. ② 애호박에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 지진다.
			달걀, 생것	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			콩기름	6	
			소금	1	
		☆무생채(노인)	무, 조선무, 생것	60	1. 무는 가늘게 채썰어서 소금을 넣고 버무려 10분정도 절인다. 2. 절인무를 설탕, 고추가루, 다진마늘, 깨소금을 넣고 무친다.
			고춧가루, 가루	3	
			소금_천일염	1	
			마늘, 김마늘, 생것	0.7	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
		배추김치(노인) ㉠	설탕_백설탕	0.5	
			김치, 배추 김치	30	

[노인일반식(표준형)]

9월 식단 레시피 (조리지시서)

65세 이상 식단

* 정확한 알레르기번호는 개별 식단표에서 확인해주시기 바랍니다.



창원시 I

어린이·사회복지급식관리지원센터

Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	아침	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		♣쇠고기국(노인) ⑤⑥⑬	소고기_한우_양지_생것	30	① 쇠고기는 핏물을 제거하고 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기와 무를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ 끓어오르면 불순물을 제거하고 다진마늘을 넣고 간장으로 간한다. ⑤ 파를 넣고 마무리한다. (싱거우면 소금으로 간한다)
			무, 조선무, 생것	15	
			파_생것	3	
			간장_재래	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			달걀_생것	60	① 대파는 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 잘게 썬다. ② 달걀은 잘 풀어서 소금, 후추로 간을 한다. ③ 달걀 팬에 식용유를 두르고 열이 오르면 달걀 흰 물을 붓고 젓가락으로 저어가며 익힌다. ④ 반쯤 익어가면 대파를 넣고 익힌다. (처음부터 센불에 익히면 지단 처럼 익을 수 있으니 약한불에서 천천히 익히도록 한다.)
		☆스크램블에그(노인) ①⑤	파_대파_생것	5	
			콩기름	3	
			소금_천일염	1	
			후추_검은색_가루	1	
		☆고사리나물(노인) ⑤⑥	고사리, 데친것	50	① 고사리는 물에 불려 삶은 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달걀 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 고사리를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
		양배추무침 ⑤⑥	양배추_생것	35	① 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 간장, 식초, 설탕을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			간장, 개량, 양조	3	
			설탕_백설탕	1	
			식초, 사과식초	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
	오전간식	계피차	계피차, 가루	5	
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		★애호박맑은국(노인) ⑤	호박_애호박_생것	35	① 냄비에 물과 멸치를 넣고 끓여서 육수를 만든다. ② 애호박은 반달 썰기 하고, 양파는 채 썬다. ③ 두부는 사방 0.5cm로 썬다. ④ ①의 육수에 애호박과 양파를 넣고 끓인다가 두부를 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 끓으면 파와 다진 마늘과 천일염을 넣고 간을 한다.
			두부	15	
			양파_생것	10	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			소금_천일염	0.5	
			파, 생것	0.5	

01[월]	점심	☆돼지고기당면볶음(노인) ⑤⑥⑩	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	40	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 당면은 찬물에 불려 둔다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파를 넣고 볶는다. ⑤ 불린 당면을 적당한 크기로 자르고 ④에 넣어 볶다가 파를 넣고 마무리 한다.
			당면, 고구마, 감자, 말린것	10	
			양파_생것	10	
			간장, 개량, 양조	7	
			당근_뿌리_생것	5	
			파_생것	5	
			설탕_백설탕	3	
			콩기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			옥수수, 가당, 통조림	30	① 맛살은 적당한 크기로 자른다. ② 당근, 파프리카는 사방 1cm 크기로 깍둑썰기 한다. ③ 옥수수 통조림에서 옥수수만 체에 밭쳐 물기를 제거한다. ④ 마요네즈, 설탕, 소금을 잘 섞어 소스를 만든다. ⑤ 볼에 맛살, 당근, 옥수수, 파프리카를 담고 소스를 넣어 맛살이 부서지지 않도록 잘 섞어 완성한다.
		♥맛살콘샐러드(노인) ①⑤⑥⑧	게맛살, 어육함량이 높은것	10	
			마요네즈, 난황	10	
			당근_뿌리_생것	5	
			파프리카, 빨간색, 데친것	5	
			설탕_백설탕	0.5	
			소금_천일염	0.5	
			후추, 검은색_가루	0.3	
	★고춧잎무침(노인) ⑤⑥		고춧잎, 생것	55	① 고춧잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고춧잎, 파, 마늘, 고춧가루를 담고 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장_재래	3	
			파_생것	3	
			소금	1.5	
			고춧가루, 가루	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.5	
			참깨_흰깨_볶은것	0.3	
	배추김치(노인) ⑨		김치, 배추 김치	30	
			빵_통밀빵	70	
			땅콩 버터, 청크	5	
	오후간식	★통밀빵+땅콩버터(노인) ④⑤	요구르트, 액상	70	① 통밀빵은 살짝 구운 후 땅콩버터를 발라 제공한다.
		액상요구르트(70ml)(노인간식) ②	-	-	-
	저녁	백미밥(노인)	멜쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		★유부된장국(노인) ⑤⑥	두부, 유부	15	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마를 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 파는 깨끗이 씻어 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 유부는 채 썬 다음 뜨거운 물을 부어 기름기를 제거한다. ④ 건다시마, 멸치를 건져낸 육수에 된장을 풀고 유부를 넣어 끓인다. ⑤ 파, 다진마늘을 넣어 완성한다.
			된장, 개량	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		★카레가자미구이(노인) ②⑤⑥⑫⑬⑮	가자미, 생것	80	① 가자미는 깨끗이 손질한 후 소금을 뿌려 간한 후 씻어서 준비한다. ② 밀가루와 카레가루를 섞어 가자미에 앞뒤로 고루 묻힌다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 ②의 가자미를 구워 완성한다.
			콩기름	6	
			밀, 중력밀가루	4	
			카레 소스, 가루	2	
			소금_천일염	1	① 건파래는 물에 불린 뒤 적당한 크기로 찢는다(찢는다).
			파래, 말린것	15	

		★건파래무침(노인) ⑤⑥	설탕_백설탕	1	② 대파는 송송 썰고와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파래, 대파, 마늘을 담고, 간장, 설탕을 넣고 골고루 버무린다.
			파_대파_생것	1	
			간장_재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		☆느타리버섯나물(노인)	느타리버섯_생것	55	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무리고 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	2	
			파, 생것	2	
			소금	1	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
아침		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		★맑은김치국(노인) ⑤⑨	김치, 배추 김치	30	① 김치는 물에 행군 후 적당한 크기로 잘라 주고 파는 어슷썰어 준다. ② 멸치와 건다시마로 육수를 내어 준비한다. ③ 육수에 ①의 김치를 넣고 끓이다 파와 소금을 넣어 마무리한다.
			두부	20	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			소금	1	
		☆두부구이&쪽파간장양념(노인) ⑤⑥	두부	90	1. 쪽파는 송송 썰고,마늘은 다진다. 2. 두부는 적당한 크기로 썬 후 물기를 제거한다. 3. 팬에 콩기름을 두르고 2를 넣고 앞뒤로 노릇하게 굽는다. 4. 손질한 쪽파, 고춧가루, 간장, 깨소금, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. 5. 두부와 양념장을 함께 담아 완성한다.
			콩기름	6	
			간장, 개량, 양조	3	
			파_쪽파_생것	2	
			고춧가루, 가루	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
		☆도라지나물(노인) ⑤	도라지_뿌리_생것	40	① 도라지는 적당한 크기로 썬 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 끓는 물에 데치고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 도라지를 넣고 볶다가 파, 마늘, 소금, 간장을 넣어 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	3	
			소금	2	
			참깨_흰깨_볶은것	2	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
		♥생깻잎지무침(노인) ⑤⑥	참기름	1	① 깻잎은 씻어 준비하고, 양파, 당근, 마늘은 다진다. ② 볼에 다진 양파, 당근, 마늘과 간장, 액젓, 설탕, 고춧가루, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 그릇에 깻잎을 두세장씩 올리고 양념을 바르며, 깻잎을 켜켜이 올린다.
			들깻잎, 생것	20	
			당근_뿌리_생것	3	
			양파_생것	3	
			고춧가루, 가루	2	
			참기름	1.5	
			간장, 개량, 양조	1	
			멸치_액젓	1	
			마늘, 난지형, 깐마늘, 생것	0.5	
			설탕_백설탕	0.5	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	

02[화]	오전간식	사과(노인)	사과, 부사(후지), 생것	100	사과
	점심	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆아욱국(노인) ⑤⑥	아욱_생것	40	① 끓는 물에 멸치, 다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 아욱은 적당한 크기로 썰고, 대파, 마늘은 다진다. ③ 멸치육수에 된장을 풀고 아욱, 대파, 다진마늘을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	5	
			파_생것	3	
			멸치, 증멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		☆순살고등어조림(노인) ⑤⑥⑦	고등어, 생것	80	① 고등어는 깨끗하게 씻어 내장과 뼈를 제거한 후 물기를 제거한다. ② 대파는 어슷 썰고, 마늘은 다진다. ③ 간장, 물엿, 고춧가루, 다진 마늘, 어슷썬 대파, 물을 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 고등어를 올린 후, 양념장을 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 자박하게 남도록 잘 조려서 완성한다.
			무, 조선무, 생것	30	
			양파_생것	10	
			간장, 개량, 양조	7	
			물엿	3	
			고춧가루, 가루	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			파, 생것	1	
		★어묵볶음(노인) ⑤⑥	어묵	40	① 어묵과 양파는 사방 3cm 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘과 양파를 볶다가 어묵을 넣고 볶아준다. ④ ③에 간장, 설탕으로 간하고 깨와 참기름으로 마무리한다.
			양파_생것	15	
			콩기름	3	
			간장_재래	2	
			설탕_백설탕	1	
			참기름	1	
			참깨_흰깨_볶은것	1	
			마늘, 난지형, 깐마늘, 생것	0.5	
		♥실파콩나물무침(노인) ⑤⑥	콩나물, 생것	60	① 콩나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 제거한다. ② 실파와 마늘은 다진다. ③ 볼에 콩나물, 실파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무린다.
			파, 실파, 생것	1.5	
			간장, 재래	1	
			소금	1	
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.5	
	오후간식	배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
		삶은달걀(노인간식) ①	달걀, 생것	60	① 냄비에 물을 붓고 달걀을 넣어 삶고 식힌 후 달걀 껍데기를 깬다.
		☆식혜(노인)	보리_엿기름_말린것	10	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 고슬고슬하게 밥을 짓는다. ② 엿기름에 물을 넣고 1시간 동안 불린다. ③ 불린 엿기름을 손으로 골고루 주물러 체에 엿기름 물만 걸러낸다. ④ 체에 내린 엿기름 물은 2시간 정도 두어 앙금이 가라 앉도록 한다. ⑤ 전기밥솥에 앙금을 뺀 맑은 엿기름 물과 지어 놓은 밥을 넣고 보온으로 8시간 둔다.
			멥쌀, 백미, 생것	5	
			설탕, 가루	3	
			소금_천일염	0.2	
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		★조갯살맑은국(노인) ⑩	무, 조선무, 생것	30	① 다시멸치와 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 조갯살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 사방1.5cm 크기로 자르고 대파와 마늘은 다진다. ④ 육수에 무를 넣고 끓여오르면 바지락살, 다진마늘을 끓인다. ⑤ 소금으로 간하고 다진대파를 넣어 마무리한다.
			조개, 살조개, 생것	20	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3	
			다시마, 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	

	저녁		파, 생것	1	
			소금	0.7	
		♥쇠고기가지볶음(노인) ⑤⑥⑩	소고기, 한우, 살코기, 생것	50	① 쇠고기는 핏물을 제거한 후 채 썬다. ② 가지는 깨끗하게 씻어 세로로 반으로 잘라 어슷썰고 양파는 채 썬다. ③ 마늘은 다진 후 볼에 담고 간장, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다. ④ 쇠고기에 양념장을 넣어 재워둔다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기를 볶다가 양파, 가지를 넣고 볶아 완성한다.
			가지_생것	20	
			양파_생것	7	
			간장, 개량, 양조	3	
			콩기름	3	
			깨소금_가루_볶은것	1	
			마늘, 생것	1	
			참기름	1	
		★브로콜리참깨소스무침(노인) ①⑤	브로콜리_생것	50	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰고 끓는 물에 소금을 넣어 삶은 후 헹구고 물기를 뺀다. ② 마요네즈, 소금, 식초, 설탕에 참깨를 갈거나 으깨 넣어 소스를 만든다. ③ 브로콜리에 ②의 소스를 넣고 버무려 완성한다.
			마요네즈	5	
			참깨_흰깨_볶은것	5	
			설탕_백설탕	2	
			식초, 사과식초	2	
			소금, 정제염	1	
		★얼갈이겉절이(노인)	얼갈이배추_생것	35	① 얼갈이 배추는 세척 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	3	
			마늘, 김마늘, 생것	1	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.5	
			설탕_백설탕	0.3	
			고춧가루, 가루	0.2	
			참기름	0.2	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.2	
			배추김치(노인) ⑨		
		아침	김치, 배추 김치	30	
			백미밥(노인)		
			멥쌀, 백미, 생것	60	
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆청국장찌개(노인) ⑤⑥	청국장	30	
			두부	20	
			호박_애호박_생것	10	
			파, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 김마늘, 생것	1	
			마늘, 김마늘, 생것	1	
		☆순살갈치구이(노인) ⑤⑥	갈치, 생것	80	
			콩기름	6	
			밀, 중력밀가루	5	
			소금_천일염_소금꽃	0.3	
		☆청경채나물(노인)	청경채_생것	60	
			참기름	3	
			소금	1	
			참깨_흰깨_볶은것	1	
			마늘, 김마늘, 생것	0.5	
			고려영경귀(곤드레)_재배_말린것	7	
			파_생것	3	
			간장_재래	2	

03[수]		♥건곤드레나물무침(노인) ⑤⑥	참기름	1	
			참깨_흰깨_볶은것	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
	오전간식	배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
		★플레인요거트(노인) ②	요구르트, 호상, 플레인	100	
	점심	백미밥(노인)	멜쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆맑은무채국(노인)	무, 조선무, 생것	50	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. (건더기는 건져낸다.) ② 무, 파는 씻어 무는 3cm 길이로 채 썰고, 파는 잘게 다진다. ③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 무, 다진마늘을 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ 천일염으로 간을 한 후 파를 넣고 한 번 더 끓여 완성한다.
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			소금_천일염	0.5	
			참기름	0.5	
			파, 생것	0.5	
		☆닭볶음탕(노인) ⑤⑥⑬	닭고기, 다리, 생것	70	① 닭고기는 한입 크기로 썰어 후추, 다진생강, 청주로 밑간한다. ② 감자, 양파, 당근은 깨끗이 씻어 사방 2cm 크기로 썰고, 깻잎은 채 썬다. ③ 볼에 간장, 고추장, 설탕, 고춧가루, 마늘, 참기름, 물엿을 넣고 골고루 섞어 양념소스를 만든다. ④ 손질한 닭고기에 양념소스 2/3을 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 넓고 두꺼운 팬에 식용유를 두르고 닭고기를 넣어 볶는다. ⑥ 닭고기는 센 불에서 2~3분 정도 표면을 좀 익혀주다가 중약불로 줄여준다. ⑦ ⑥에 나머지 양념소스와 ②의 손질한 채소를 모두 넣어 볶는다
			감자, 대지, 생것	30	
			양파_생것	10	
			고추장, 개량	5	
			간장, 개량, 양조	4	
			당근_뿌리_생것	4	
			고춧가루, 가루	2	
			물엿	2	
			콩기름	2	
			참기름	1.5	
			들깨잎, 생것	1	
			설탕_백설탕	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.7	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.3	
		♣올방개묵무침(노인) ⑤⑥	녹두묵	60	1. 올방개묵(또는 녹두부, 동부묵)을 씻어서 적당한 크기로 자르고 마늘은 다진다. (묵은 살짝 데치면 쫄득해진다.) 2. 양념장을 만들어 묵을 넣고 버무리고 김가루를 넣어 완성한다. (양념장 : 간장 조금+참기름+소금+다진 마늘+참깨)
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	1.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.7	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			소금_천일염_소금꽃	0.5	
		♣고구마순나물(노인) ⑤⑥	고구마_줄기_생것	45	① 고구마순은 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐준다. ② 고구마순을 찬물에 행궤 물기를 제거한 후 먹기 좋은 크기로 자른다. ③ 달궈진 팬에 콩기름을 두르고 고구마순, 다진 마늘을 넣고 볶는다. ④ 마지막으로 간장, 소금, 참기름, 깨소금을 넣고 볶아 마무리한다.
			간장_재래	3	
			콩기름	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
			소금_천일염	0.5	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	

	오후간식	☆증편80(노인)	멤쌀떡, 증편	80	-
		★감잎차(노인)	감잎차, 가루	1.5	① 물을 끓여 감잎티백(가루)을 넣고 우린 뒤 적당히 식혀 제공한다.
	저녁	백미밥(노인)	멤쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		♥미역국(노인) ⑤⑥	미역, 말린것	3	① 멸치, 다시마로 육수를 내고 미역은 물려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 미역을 넣어 볶는다. ③ ②에 육수를 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장_재래	1	
			다시마, 말린것	1	
			참기름	1	
			소금	0.5	
		☆마파두부(노인) ⑤⑥⑩⑪	두부	60	① 두부는 물기를 제거한 후 사방 2cm 크기로 깍둑 썰다. ② 양파, 청피망, 홍피망, 당근은 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ③ 전분가루는 물에 개어 놓는다. ④ 달군 팬에 고추기름과 식용유를 두르고 돼지고기를 볶는다. ⑤ ④에 다진마늘, 양파, 청피망을 넣어 볶다가 두부를 넣고 한번 더 볶는다. ⑥ ⑤에 두반장(고추장으로 대체 가능), 굴소스, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 넣어 볶다가 전분 물을 넣어 농도를 맞춘다.
			돼지고기_살코기_생것	15	
			양파_생것	15	
			당근_뿌리_생것	5	
			전분, 감자, 가루	5	
			피망, 초록색, 생것	5	
			콩기름	3.5	
			고추장, 개량	3	
			피망_빨간색_생것	3	
			굴 소스	2	
			참기름	1.5	
			간장_재래	1	
			고춧가루, 가루	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			설탕_백설탕	1	
		☆찐만두&양념장(노인) ⑤⑥⑩	만두, 고기 만두, 냉동	55	① 찜통에 만두를 담아 찐다.
			간장, 개량, 양조	1	
			고춧가루	0.5	
			식초, 양조	0.5	
		☆양상추유자청무침(노인) ⑤⑥	상추, 결구(양상추), 녹색, 생것	15	1. 양상추는 잘게 찢어서 준비한다.(부추나 다른 채소를 섞어도 괜찮다.) 2. 양념 : 유자청+간장+설탕+식초 3. 양상추를 유자청 양념에 넣고 버무린다.
			유자 농축액, 당절임	5	
			설탕_백설탕	1	
			식초, 사과식초	1	
			간장_재래	0.8	
		배추김치(노인) ⑥	김치, 배추 김치	30	
	오후간식	백미밥(노인)	멤쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		★고사리들깨탕(노인) ⑤⑥	고사리, 데친것	40	① 삶은 고사리는 적당히 길이로 자르고 무는 채 썰어서 준비한다. 마늘은 다진다. ② 멸치, 다시마로 육수를 낸다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 고사리를 넣고 볶은 뒤 육수를 넣어 끓인다. ④ 무와 고사리가 푹 익으면 국간장으로 간을 하고 다진 마늘을 넣어 5분 정도 더 끓인다. ⑤ 소금으로 부족한 간을 하고 들깨가루를 넣고 끓여오르면 불을 꺼 마무리 한다.
			무, 조선무, 생것	15	
			들깨_볶은것	10	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장_재래	1	
			다시마, 말린것	1	
			참기름	1	

- ③ 냄비에 참기름을 두르고 우를 뉘다가 고사리를 넣고 뉘은 뒤 육수를 넣어 끓인다.
④ 무와 고사리가 쪼く 익으면 국간장으로 간을 하고 다진 마늘을 넣어 5분 정도 더 끓인다.
④ 소금으로 부족한 간을 하고 들깨가루를 넣고 끓여오르면 불을 꺼 마무리 한다.

04[목]	아침		소금_천일염_소금꽃	0.5	
		♣쇠고기버섯볶음(노인) ⑤⑥⑩	소고기, 한우, 살코기, 생것	45	1. 쇠고기는 핏물을 빼고 채 썬다. 2. 느타리버섯은 깨끗하게 씻어 결대로 찢는다. 3. 마늘은 다지고, 양파와 당근은 껍질을 제거하고 먹기 좋은 크기로 자른다. 4. 다진 마늘, 간장, 참기름, 깨소금으로 양념장을 만든다. 5. 1의 쇠고기를 4의 양념장에 재워 놓는다. 6. 팬에 콩기름을 두르고 5를 볶다가 쇠고기가 반 쪼 익으면 양파, 당근, 느타리버섯을 넣고 볶아 완성한다.
			느타리버섯_생것	15	
			양파_생것	8	
			당근_뿌리_생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			콩기름	3	
			깨소금_가루_볶은것	1	
			마늘, 구근, 냉동	1	
			참기름	1	
		★애호박나물(노인) ⑤⑥	호박_애호박_생것	70	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨, 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	10	
			콩기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.5	
			참기름	1	
			간장_재래	0.5	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
			소금	0.2	
		☆다진오징어젓갈무침(노인)	오징어젓	25	① 오징어젓을 잘게 자른다. ② 쪽파를 쪼쪼 썬다. ③ 오징어젓에 쪽파를 넣고, 참기름과 깨를 넣어 무쳐 낸다.
			파_쪽파_생것	5	
			깨소금_가루_볶은것	3	
			참기름	3	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
	오전간식	복숭아 ⑩	복숭아, 천도, 생것	100	* 살균 대상 : 복숭아
	점심	백미밥(노인)	멜쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		♥콩나물국(노인) ⑤⑥	콩나물_생것	40	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 간장과 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3	
			간장_재래	1.5	
			소금_천일염	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		★코다리양념찜(노인) ⑤⑥	명태, 코다리, 반건조	60	① 코다리는 적당한 크기로 썬다. ② 양파, 파, 마늘은 잘게 다진다. ③ 간장, 고춧가루, 다진 마늘, 파, 양파, 참기름으로 양념을 만든다. ④ 찜통에 ①을 담고 양념을 올린 후 찜다.
			양파_생것	15	
			간장_재래	5	
			파_생것	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	1	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	
		양배추나물(노인)	양배추_생것	70	① 양배추는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ ①에 다진 마늘, 소금으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			소금	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참깨_흰깨_볶은것	1	
			참기름	0.5	
			감자, 대지, 생것	45	① 감자는 껍질을 벗겨 가늘게 채 썰고, 피망, 양파도 가늘게 채 썬다. (채칼을 사용하셔도 됩니다.)

	오후간식	♣감자채피망볶음(노인) ⑤	피망_초록색_생것	15	② 새 전 감자는 찬물에 담가 전분을 제거한다. ③ 끓는 물에 감자를 넣어 한번 데친다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 감자, 양파를 넣고 볶다가 피망을 넣고 한번 더 볶는다. ⑤ 감자가 익으면 다진 마늘, 소금을 넣어 간을 한다. Tip! 끓는 물에 감자를 한번 데치고 볶으면, 감자가 빨리 익고 감자채 볶음이 덩어리지지 않습니다.
			양파_생것	10	
			콩기름	3	
			소금_천일염	1.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.7	
	오후간식	배추김치(노인) ⑥	김치, 배추 김치	30	
		찰보리빵80g(노인)	빵_단팥찰보리빵	80	-
		저지방우유(노인) ②	우유, 저지방우유	200	
	저녁	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		★꽃게된장국(노인) ⑤⑥⑧	게, 꽃게, 생것	50	① 꽃게는 다듬어 씻은 후 4등분 한다. ② 냄비에 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ③ 두부는 사방 1.5cm로 깍둑썰기, 무는 사방1.5cm로 나박썰기, 애호박은 0.5cm 두께로 4등분 한다. ④ 마늘은 잘게 다지고, 파는 어슷 썬다. ⑤ 육수에 된장을 풀고 무를 넣고 끓이다가 꽃게, 애호박, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ⑥ 마지막으로 두부와 파를 넣고 고춧가루를 넣어 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	20	
			두부	15	
			호박_애호박_생것	10	
			된장, 개량	5	
			다시마, 말린것	3	
			파, 생것	1	
			고춧가루	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			달걀_생것	60	
		★채소달걀말이(노인) ①⑤	콩기름	5	
			파_생것	5	
			당근_뿌리_생것	3	
			소금	0.2	
		♥잔멸치조림(노인) ⑤⑥	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	20	① 마늘은 다진 후 볼에 넣고 간장, 물엿, 설탕, 물을 넣고 조림장을 만든다. ② 팬에 콩기름을 두르고 잔멸치를 살짝 볶다가 조림장을 넣어 조린다. ③ 양념이 배이면 불을 끄고 참기름, 참깨로 마무리 한다.
			간장, 개량, 양조	3	
			물엿	1	
			참기름	1	
			참깨, 흰색, 볶은것	1	
			콩기름	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
		★썩갠겉절이(노인) ⑤⑥	썩갠_생것	25	① 썩갠, 당근은 깨끗이 씻어 썩갠은 질긴 줄기를 제거하고 적당한 길이로 썰고, 당근은 얇게 채 썬다. ② 간장, 설탕, 고춧가루, 식초를 섞어 양념장을 만든다. ③ 썩갠, 당근체에 양념장을 넣고 버무려 완성한다.
			간장, 개량, 양조	2	
			고춧가루, 가루	2	
			당근_뿌리_생것	2	
			설탕_백설탕	2	
			식초, 사과식초	1	
		배추김치(노인) ⑥	김치, 배추 김치	30	
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆모듬어묵국(노인) ⑤⑥	어묵, 튀긴것	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 우려낸다. ② 모듬어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	20	
			파_생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	

- ① 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 우려낸다.
 ② 모듬어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
 ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.

05[금]	아침		소금	1	
			간장_재래	0.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
		★구운두부조림(노인) ⑤⑥	두부	90	1. 두부는 적당한 크기로 썬 후 물기를 빼고 사방 3cm 크기로 잘라서 준비한다. 2. 팬에 콩기름을 두른 후 준비한 두부를 노릇하게 굽는다. 3. 고춧가루, 간장, 설탕, 다진파, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣고 양념장을 만들어 2에 양념장을 끼얹어가며 조리준다.
			간장, 개량, 양조	5	
			콩기름	5	
			설탕_백설탕	3	
			마늘, 생것	1	
			고춧가루, 가루	0.7	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
		토란대나물(노인) ⑤⑥	토란대, 줄기, 말린것, 삶은것	45	① 토란대는 물에 불려 삶은 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 토란대를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
		★양파채무침(노인)	양파_생것	30	① 양파를 얇게 채 썰고 찬물에 담궈 매운맛을 제거한다. ② 소금, 식초, 설탕, 참깨를 섞어 소스를 만든다. ③ 양파의 물기를 제거하고 ②를 넣어 버무려 제공한다.
			식초, 양조	1	
			설탕_백설탕	0.5	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.5	
			소금_천일염_소금꽃	0.2	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
	오전간식	★천마차(노인)	분말차_고향천마차	17	
	점심	★곤드레나물밥&양념장(노인) ⑤⑥	멥쌀_백미_생것	60	① 쌀은 물리고 곤드레나물은 따뜻한 물에 불려서 잘게 썬다. (곤드레 불린 물 버리지 말 것) ② 팬에 참기름을 두르고 불린 곤드레나물, 간장을 넣어 볶아준다. ③ 솥에 불린 쌀과 볶은 곤드레나물을 섞고 곤드레 불린 물로 밥물을 잡아 밥한다. (쌀:물=1:0.8) ④ 그릇에 다진파, 마늘, 재래간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 곤드레나물밥과 함께 제공한다.
			고려영경귀(곤드레)_재배_말린것	10	
			간장_재래	3	
			참기름	3	
			고춧가루, 가루	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			파, 생것	2	
		☆근대원장국(노인) ⑤⑥	근대, 생것	40	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마를 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 근대는 깨끗이 다듬어 씻은 후 1.5cm 길이로 썬다. ③ 파는 깨끗이 씻은 후 송송 썰고 마늘은 잘게 다진다. ④ 육수에 된장을 풀고 근대를 넣는다. ⑤ 파, 다진마늘을 넣어 끓인다.
			된장, 개량	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		☆달걀찜(노인) ①	달걀, 생것	60	1. 달걀은 풀어 소금 또는 새우젓으로 간을하고 후추와 물을 넣고 잘 섞는다. 2. 찜기를 이용하여 달걀이 익을 때까지 약한 불에서 찜다.
			소금_천일염	0.7	
		☆이새채(성인) ⑤⑥	오이_취청_생것	30	[재료준비] 1. 오이는 깨끗이 씻고 길이로 반으로 갈라 어슷하게(0.3cm) 썬다. 양파도 채(0.3cm) 썬다. [버무리기] 2. 오이와 양파에 분량의 양념(간장, 고추장, 설탕, 고춧가루, 식초, 다진파, 다진마늘, 통깨)을 넣고 버무려 완성한다. 출처: 식품의약품안전처
			양파_생것	9	
			고추장, 재래	6	
			식초, 쌀식초	3	
			파_대파_생것	2	

	오후간식	물약탕(양념) ㉔㉕	간장_재래	1	① 비엔나, 새우살은 끓는 물에 데치고 비엔나는 칼집을 넣어 둔다. ② 당근과 양파는 부채꼴로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 달궈진 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 비엔나, 새우살, 양파, 당근을 볶아준다. ④ ③에 케첩을 넣고 볶은 후 마지막으로 참기름, 깨소금을 넣어 마무리한다.
			고춧가루	1	
			마늘, 생것	1	
			설탕_백설탕	1	
			참깨, 흰색, 볶은것	1	
		♣새우살소시지볶음(노인) ㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚	소시지, 워너(비엔나)소시지	25	
			새우, 흰다리새우, 생것	20	
			양파_생것	10	
			당근_뿌리_생것	5	
			콩기름	3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			깨소금_가루_볶은것	0.3	
		배추김치(노인) ㉔	김치, 배추 김치	30	① 명태함속 높은 어묵바 선택하여 데워서 제공한다.
		햇바(10) ㉔㉕	어묵, 튀긴것	70	
		★현미녹차(노인)	녹차_현미_추출	1.5	
	저녁	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 물린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		♣사골쇠고깃국(노인) ㉔	사골국, 인스턴트	200	① 쇠고기는 핏물을 제거하고 사방2cm로 편 썬다. 마늘과 대파는 다진다. ② 사골 국물에 쇠고기와 다진 마늘을 넣고 끓인 후 소금, 후추로 간을 하고 대파를 넣어 완성한다. * 간이 되어 있는 제품도 있으므로 미리 간을 보고 맞추어 간한다.
			소고기, 한우(1+등급), 양지(업진안살), 생것	30	
			파_생것	5	
			마늘, 깠마늘, 생것	3	
			소금_천일염	1	
			후추_검은색_가루	0.3	
		☆콩치조림(노인) ㉔㉕	콩치, 생것	70	① 콩치를 깨끗하게 손질한다. ② 냄비에 무, 양파를 깔고 갈치, 양념장, 대파, 물을 넣고 조리준다. * 양념장 (간장, 고추장, 설탕, 고춧가루, 맛술, 생강즙, 다진마늘 혼합) * 캔콩치를 사용하여 조리해도 좋습니다.
			무, 조선무, 생것	30	
			양파_생것	10	
			간장, 개량, 양조	5	
			고추장, 개량	5	
			파_생것	5	
			고춧가루, 가루	3	
			설탕, 가루	1.5	
			마늘, 난지형, 깠마늘, 생것	0.5	
			생강_뿌리줄기_생것	0.5	
		☆새송이버섯볶음(노인) ㉔	큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	55	① 새송이버섯은 4등분 하여 1.5cm 길이로 썬다. ② 양파, 파는 깨끗이 씻어 양파는 채 썰고, 파는 잘게 썬다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 양파를 넣는다. ④ 팬에 새송이버섯을 넣고 볶다가 물기가 나오면 천일염으로 간을 한다. ⑤ 마지막으로 파, 참기름, 깨소금을 넣는다.
			양파_생것	7	
			콩기름	3	
			소금_천일염	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.7	
			파, 생것	0.7	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			참기름	0.5	
		★숙주나물무침(노인)	숙주나물_생것	60	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 숙주, 다진마늘을 담고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무린다. ④ 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참깨_흰깨_볶은것	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.7	

			소금	0.7	
			참기름	0.5	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
아침		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	5	
		☆콩비지찌개(노인) ⑤⑨⑩	비지	50	① 돼지고기와 배추김치는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 배추김치와 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 콩비지를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	15	
			돼지고기_목심(목심살)_생것	8	
			고춧가루, 가루	2	
			파, 생것	2	
			소금	1	
			콩기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			삼치, 줄삼치, 생것	80	
		콩기름	6		
		밀, 중력밀가루	5		
		☆우영조림(노인) ⑤⑥	소금	0.5	① 우영은 어슷 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 설탕, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			우영_생것	30	
			간장, 개량, 양조	7	
			물엿	3	
			설탕, 가루	2	
		☆시래기나물(노인) ⑤⑥	참기름	1	① 무시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시래기, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리 한다.
			무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	60	
			간장_채래	2	
			파, 생것	1.5	
			소금	1	
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		참깨_흰깨_볶은것	0.2		
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
오전간식	고칼슘두유 ⑤	두유, 대두	180		
	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.	
		찰쌀, 백미, 생것	5		
	☆우거지된장국(노인) ⑤⑥	배추, 우거지, 말린것, 삶은것	30	① 멸치, 다시마로 육수를 우려낸다. ② 우거지는 삶아 부드럽게 만든 후 2cm 길이로 자른다. ③ 마늘은 다지고 파는 잘게 썰다. ④ 삶은우거지를 된장에 버무린 후 냄비에서 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ⑤ 다진마늘, 파를 넣고 마무리한다.	
		된장_채래	5		
		파, 생것	3		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
		소금	1		
		참기름	1		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
		돼지고기_살코기_생것	60		① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. ② 파는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무리다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 파채를 넣고 살짝 더 익힌다.
	양파_생것	15			
	당근_뿌리_생것	5			
	파, 생것	5			
	고추장, 채래	4			

06[토]	점심	★고추장돼지불고기(노인) ⑤⑥⑩	설탕_백설탕	3	
			콩기름	3	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		☆무생채(노인)	무, 조선무, 생것	60	1. 무는 가늘게 채썰어서 소금을 넣고 버무려 10분정도 절인다. 2. 절인무를 설탕, 고추가루, 다진마늘, 깨소금을 넣고 무친다.
			고춧가루, 가루	3	
			소금_천일염	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			설탕_백설탕	0.5	
		☆모듬쌈(상추,깻잎)&쌈장(노인) ⑤⑥	상추, 적상추, 생것	13	① 상추와 깻잎은 깨끗하게 세척한다. ② 적당한량의 쌈장을 함께 제공한다
			쌈장	7	
			들깻잎, 생것	5	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
	오후간식	카스타드(한봉기준)(노인)	카스타드	23	
		☆포도주스(노인)	포도주스	150	
	저녁	백미밥(노인)	멜쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		안매운해물짬뽕국(10) ⑤⑥⑨⑪⑫	양배추, 생것	20	① 물과 멸치, 건다시마를 넣고 육수를 낸 후 멸치, 건다시마는 건져낸다. ② 양배추는 깨끗이 씻어 채 썬다. ③ 양파는 껍질을 벗겨 깨끗이 씻은 후 채 썬다. ④ 오징어는 적당한 크기로 썰고, 카테일 새우와 조갯살을 깨끗이 씻어 준비한다. ⑤ 대파는 깨끗이 씻어 어슷 썬다. ⑥ 냄비에 식용유, 고춧가루, 다진마늘을 볶아 고추기름이 충분히 나오면 손질한 양파, 양배추를 볶아준다. ⑦ 채소가 반쯤 익으면 ①의 육수를 넣고 끓인다. ⑧ ⑦이 끓으면 ④의 오징어, 카테일새우, 조갯살을 넣고 끓인다. ⑨ 한소끔 끓으면 소금과 국간장으로 간을 하고, 그릇에 담아 배식한다.
			오징어, 갑오징어, 생것	15	
			양파, 생것	10	
			새우, 시바새우, 생것	5	
			조개, 살조개, 생것	5	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	3	
			콩기름	2	
			파, 대파, 생것	2	
			간장, 재래	1	
			고춧가루, 가루	0.5	
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.1	
		☆닭다릿살굴소스채소볶음(노인) ⑤⑥⑬⑭	닭고기, 토종, 다리	80	1. 닭다릿살은 적당한 크기로 썰어 간장, 청주, 후춧가루로 간한다. 2. 양배추, 양파, 피망은 채 썰어서 준비 한다. 3. 팬에 콩기름을 두르고 닭다릿살을 볶다가 고기가 익으면 양배추,양파를 넣고 간장, 설탕, 굴소스로 간을 한다. 4. 피망을 넣고 볶다가 참기름, 참깨로 마무리 한다.
			양배추, 생것	20	
			양파, 생것	10	
			굴 소스	5	
			피망, 빨간색, 생것	5	
			피망, 초록색, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			설탕, 백설탕	3	
			콩기름	3	
			청주, 알코올 16%	1	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.5	

			후추, 흰색후추, 가루	0.5	
		♥단호박범벅(노인) ①⑤	호박, 단호박, 생것	50	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 으갠다. ② 으갠 단호박에 마요네즈와 건포도를 섞고 버무린 후 완성한다.
			마요네즈, 난황	8	
			포도, 건포도	1.5	
		☆부추겉절이(노인)	부추_재래종_생것	17	① 부추는 적당한 크기로 찢다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고춧가루, 가루	3	
			파, 생것	3	
			마늘, 김마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.5	
			설탕_백설탕	0.3	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
아침		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆(달걀제외)황태국(노인)	무, 조선무, 생것	30	① 황태는 불린 후 적당한 크기로 자른다. ② 무는 적당한 크기로 썰고(채 또는 나박썰기) 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 황태와 무를 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ 끓어오르면 다진마늘을 넣고 소금으로 간을 한 후 파, 후춧가루로 마무리한다.
			명태, 황태, 포, 말린것	10	
			파, 생것	5	
			참기름	2	
			마늘, 김마늘, 생것	0.7	
			소금	0.7	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		(주)다진쇠고기감자조림(노인) ⑤⑥⑩	감자, 대지, 생것	40	① 감자는 껍질을 벗겨 사방 1.5cm 크기로 썰고, 마늘과 대파는 다진다. ② 쇠고기는 키친타월에 올려 핏물을 뺀 뒤 한입 크기로 썬다. ③ 냄비에 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ④ 건다시마는 건져내고 간장, 맛술, 설탕, 다진 마늘, 대파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 감자를 넣고 끓이다가 물이 끓으면 약한 불로 줄여 양념이 반 정도 남을 때 까지 조린 후, 쇠고기를 넣고 국물이 없어질 때까지 조린다. ⑥ 쇠고기가 익으면 쪽파를 얹어 마무리한다.
			소고기_한우(1등급)_살코기_생것	40	
			간장, 개량, 양조	6	
			설탕_백설탕	2.5	
			맛술	2	
			마늘_구근_생것	1	
			파_대파_생것	1	
			다시마, 말린것	0.5	
		☆배추나물(노인)	배추_생것	70	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 데친 배추에 소금, 파, 마늘 참기름, 참깨를 넣어 무친다.
			파, 생것	1	
			마늘, 김마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
			소금	0.3	
		★가지볶음(노인) ⑤⑥	참깨_흰깨_볶은것	0.3	① 가지는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 콩기름을 두르고 가지와 다진 마늘을 볶는다. ③ ②에 간장, 참기름과 소금으로 간하여 볶는다. ④ 깨를 뿌려낸다.
			가지_생것	70	
			간장, 개량, 양조	5	
			콩기름	3	
			마늘, 김마늘, 생것	1.5	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.5	
		배추김치(노인) ⑨	참기름	0.2	
			김치, 배추 김치	30	
오전간식		♥양송이스프(노인) ②⑤⑥⑩⑭	스프, 양송이 스프, 가루	20	① 냄비에 물을 붓고 양송이스프 분말을 넣어 저어가며 끓인다. ② 후춧가루를 넣어 마무리한다.
			후추_검은색_가루	0.1	
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.

07[일]	점심	국수국(노인)		참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 물만 찌고 국수를 맞춰 밥을 짓는다.
		♥(달걀)물만두국(노인) ①⑤⑥⑩⑫⑮		만두, 물만두	40	① 냄비에 물, 멸치, 다시마를 넣어 육수를 낸다. ② 양파, 당근은 적당한 크기로 채 썰고, 마늘은 다지고 파는 어슷썬다. ③ 불에 달걀을 푼다. ④ 냄비에 육수를 넣고 끓이다가 만두와 양파, 당근을 넣는다. ⑤ 만두가 떠오를 때 ③을 넣고 국간장, 후춧가루로 간을 한다. ⑥ 대파와 다진 마늘을 넣어 조금 더 끓여 완성한다.
				달걀, 생것	25	
				양파, 생것	7	
				당근, 뿌리, 생것	5	
				파, 생것	5	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
				마늘, 깎마늘, 생것	1.5	
				간장, 재래	1	
				다시마, 말린것	1	
				후추, 검은후추, 가루	0.2	
		☆두부김가루무침(노인) ⑤		두부	70	1. 두부는 데쳐서 으갠 후 물기를 제거한다. 2. 으갠두부와 참기름, 조미김, 참깨를 넣고 버무려서 완성한다. (조미김을 넣으면 소금을 따로 넣지 않아도 간이 맞아서 괜찮음)
				조미김	3	
				참기름	1	
				참깨, 흰깨, 볶은것	1	
		낙지볶음(노인) ⑤⑥		낙지, 세발낙지, 생것	80	① 낙지는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파와 당근은 채 썬다. ② 파는 어슷썰기 하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 고춧가루, 간장, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 낙지, 양파, 양념을 넣어 볶다가 대파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다.
				양파, 생것	15	
				고추장, 개량	5	
				당근, 뿌리, 생것	5	
				물엿	5	
				파, 생것	5	
				고춧가루, 가루	3	
				콩기름	3	
				간장, 재래	2	
				마늘, 깎마늘, 생것	2	
				참기름	2	
		★목이버섯나물(노인) ⑤⑥		목이버섯_말린것	6	① 목이버섯은 불린 후 손질하고 적당한 크기로 잘라 끓는 물에 데쳐 찬물에 행구고 물기를 짰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 목이버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
				간장, 재래	1.5	
				파, 생것	1.5	
				참기름	1	
				마늘, 깎마늘, 생것	0.2	
				소금	0.1	
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
		배추김치(노인) ⑨		김치, 배추 김치	30	
	오후간식	☆쌀과자		멥쌀, 과자	30	
		☆수정과(노인)		설탕, 흑설탕	10	1. 생강은 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 후 얇게 저민다. 2. 통계피는 조각을 내어 깨끗이 씻는다. 3. 냄비에 생강, 통계피, 물을 넣어 끓인다. 4. 물이 우려나면 생강과 통계피는 체로 걸러내고 흑설탕을 넣어 가운 한 뒤 식혀 완성한다.
				계피, 가루	3	
				생강_뿌리줄기_생것	2	
		백미밥(노인)		멥쌀, 백미, 생것	60	
				참쌀, 백미, 생것	5	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
				김치, 배추 김치	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 통조림햄, 소시지, 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ③ 두부는 깍둑썰고, 파는 어슷썰기하고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 고춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 냄비에 ②를 담고 육수와 양념을 넣어 끓이다가 소금으로 간을 한다.
				두부	20	
				햄, 런천미트햄	15	
				소시지, 워너(비엔나)소시지	10	
				파, 생것	5	

	저녁	☆부대찌개(노인) ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯	고추장, 개량	3	
			고춧가루, 가루	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장_재래	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.5	
			다시마, 말린것	1	
			소금	0.1	
		★적어구이(노인) ⑤⑥	볼락, 생것	80	① 적어(볼락)는 손질하여 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	6	
			밀, 중력밀가루	5	
			소금_천일염_소금꽃	0.3	
		☆견취나물무침(노인) ⑤⑥	취나물_참취_말린것	5	① 견취나물은 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 취나물, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파_생것	3	
			간장_재래	1	
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.2	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	
		★등근호박볶음(노인) ⑤	호박_애호박_생것	50	① 등근호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 애호박을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금을 넣어 간을 하고 참기름, 깨소금으로 마무리한다.
			양파_생것	10	
			콩기름	3	
			파, 생것	3	
			소금	1	
			참기름	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
		배추김치(노인) ⑨	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			김치, 배추 김치	30	

[노인일반식(표준형)]

9월 식단 레시피 (조리지시서)

65세 이상 식단

* 정확한 알레르기번호는 개별 식단표에서 확인해주시기 바랍니다.



창원시 I

어린이·사회복지급식관리지원센터

Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	아침	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆모듬어묵국(노인) ⑤⑥	어묵, 튀긴것	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 우려낸다. ② 모듬어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	20	
			파 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			소금	1	
			간장, 재래	0.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
		☆두부구이&양념장(노인) ⑤⑥	두부	90	1. 두부는 적당한 크기로 썬 후 물기를 빼고 팬에 콩기름과 참기름을 반반 두른 후 앞뒤로 노릇하게 굽는다. 2. 다진 파, 고춧가루, 간장, 깨소금, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. 3. 두부와 양념장을 함께 담아 완성한다.
			간장, 개량, 양조	5	
			콩기름	3	
			참기름	2	
			고춧가루, 가루	0.7	
			파, 생것	0.7	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			참기름	0.2	
		★고구마순액젓무침(노인)	고구마, 줄기, 생것	50	① 고구마순은 끓는 물에 천일염을 넣고 살짝 데쳐준다. ② 고구마순을 찬물에 헹구 물기를 제거한 후 먹기 좋은 크기로 자른다. ③ ②에 다진마늘, 액젓, 고춧가루, 참기름, 깨소금을 넣고 무쳐낸다.
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			멸치, 액젓	1	
			고춧가루	0.5	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
		☆썩갓나물(노인)	썩갓_생것	70	① 썩갓은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 썩갓, 파, 마늘을 담고, 소금으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
			파 생것	0.5	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
	오전간식	토마토 ㉔	토마토, 생것	100	* 살균 대상 : 토마토
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			돼지고기_살코기_생것	25	1. 돼지고기, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 호박은 부채꼴로 썰어 놓는다.
			호박_애호박_생것	15	2. 쌀뜨물(육수)에 고추장과 된장을 1:1로 풀어 놓는다. 3. 고춧가루, 된장은 푸어놓은 육수에 돼지고기, 다시마를 넣고 끓인다

08[월]	점심	☆돼지고기고추장찌개(노인) ⑤⑥⑩	양파_생것	10	3. 소우창의 단창을 잘라놓은 육수에 돼지고기, 미나리들을 넣고 끓인다. 4. 고기가 적당히 익으면 간을 보고 호박, 양파, 대파를 넣고 끓인다.
			고추장, 재래	5	
			된장_재래	5	
			파, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금_천일염_가는소금	0.3	
		☆조기구이(노인) ⑤⑥	조기(참조기), 생것	80	① 조기는 깨끗이 손질하여 소금을 뿌린다. ② 밀가루를 섞어 체에 쳐서 조기에 뿌려 앞뒤로 고루 묻혀 가루가 축축하게 스며들게 둔다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 약한불에서 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	6	
			밀, 중력밀가루	5	
		★(식고기제외)탕평채(노인) ⑤⑥	녹두묵	60	① 청포묵은 길이 3cm, 두께 0.5cm로 썰고 끓는 물에 청포묵을 넣어 투명해질 때까지 데친 다음, 청포묵을 건져 식힌다 ② 숙주와 미나리는 데쳐서 적당한 길이로 자른 후 소금으로 간한다. ③ 간장, 설탕, 다진 마늘을 섞어 양념장을 만든 후 청포묵을 넣어 간이 베이도록 한다. ④ ③에 ①와 ②를 넣고 참기름, 참깨를 넣어서 살짝 버무려서 완성한다.
			미나리_돌미나리_생것	10	
			숙주나물_생것	10	
			간장, 개량, 양조	5	
			참기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.5	
			깨소금_가루_볶은것	1	
			설탕_백설탕	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			소금_천일염_소금꽃	0.2	
		☆근대나물(노인)	근대_생것	60	① 끓는 물에 근대를 데친다. ② 데친 근대를 찬물에 헹구 물기를 뺀 후 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 불에 근대, 국간장, 다진 마늘, 참기름을 넣고 버무려 준다. ④ 마지막으로 깨소금을 넣고 마무리 한다.
			소금_천일염	1.5	
			깨소금_가루_볶은것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		배추김치(노인) ⑨	참기름	0.5	
			김치, 배추 김치	30	
	오후간식	가래떡&조청(노인)	멥쌀떡, 가래떡	40	① 가래떡은 먹기 좋은 크기로 자른 후 조청과 함께 제공한다.
			조청, 쌀	5	
		도라지차	꿀	0.5	1. 도라지를 깨끗이 씻은 후, 냄비에 도라지 물을 넣고 끓인다. 2. 꿀을 첨가해서 먹는다.
			도라지_뿌리_말린것	0.5	
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆달걀국(노인) ①	달걀, 생것	30	① 대파는 송송 썰고 계란은 풀어서 체에 한번 내린다. ② 다시멸치와 다시마로 육수를 낸 후 소금으로 간한다. ③ 육수에 양파를 넣고 끓이다가 계란을 풀어준다.(익기전에 젓지 않는다) ④ 대파를 넣고 끓이다가 후추를 넣고 마무리 한다.
			파, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	4	
			다시마, 말린것	2	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		@떡갈비파리고추조림(노인) ⑤⑥	떡갈비	45	1. 파리고추는 꼭지를 살짝 잘라내고 깨끗이 씻는다. 2. 양파는 채썰어 준비한다. 3. 떡갈비는 해동 후 한입 크기로 자른다(큰 경우). 4. 중약불에서 떡갈비를 노릇하게 앞뒤로 굽는다(기름은 거의 필요 없음). 5. 팬에 물 150ml, 간장, 진간장, 올리고당, 다진 마늘을 넣고 끓인다. 6. 끓는 양념에 구운 떡갈비를 넣고 중불에서 5분간 졸인다.
			고추_파리고추_생것	15	
			양파_생것	5	
			콩기름	5	
			간장, 개량, 양조	4	

	저녁		마늘, 깐마늘, 생것	1	7. 양파와 파리고추를 넣고 3~4분간 더 조리면서 양념이 배도록 한다. 8. 불을 끄고 참기를, 참깨, 후춧가루를 넣어 섞는다.
			설탕_백설탕	1	
			참기름	1	
		☆새송이버섯볶음(노인) ⑤	큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	55	① 새송이버섯은 4등분 하여 1.5cm 길이로 썬다. ② 양파, 파는 깨끗이 씻어 양파는 채 썰고, 파는 잘게 썬다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 양파를 넣는다. ④ 팬에 새송이버섯을 넣고 볶다가 물기가 나오면 천일염으로 간을 한다. ⑤ 마지막으로 파, 참기름, 깨소금을 넣는다.
			양파_생것	7	
			콩기름	3	
			소금_천일염	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			파, 생것	0.7	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
		☆무생채(노인)	참기름	0.5	1. 무는 가늘게 채썰어서 소금을 넣고 버무려 10분정도 절인다. 2. 절인무를 설탕, 고춧가루, 다진마늘, 깨소금을 넣고 무친다.
			무, 조설탕무, 생것	60	
			고춧가루, 가루	3	
			소금_천일염	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
		배추김치(노인) ⑨	깨소금_가루_볶은것	0.5	
			설탕_백설탕	0.5	
아침		백미밥(노인)	김치, 배추 김치	30	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			멥쌀, 백미, 생것	60	
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆아욱국(노인) ⑤⑥	아욱_생것	40	① 끓는 물에 멸치, 다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 아욱은 적당한 크기로 썰고, 대파, 마늘은 다진다. ③ 멸치육수에 된장을 풀고 아욱, 대파, 다진마늘을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	5	
			파_생것	3	
			멸치, 증멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		★실파김가루무침(노인)	조미김	5	① 실파는 깨끗이 씻어 잘게 썬다. ② 실파, 참기름, 조미김, 참깨를 넣고 버무려서 완성한다. (재래김을 사용할 경우 구워서 부순 후 소금을 첨가하여 버무린다.)
			파_실파_생것	5	
			참기름	1	
			참깨_흰깨_볶은것	1	
		★새우살케첩볶음(노인) ⑤⑨⑫	새우, 껍질, 생것	40	① 새우살은 끓는 물에 데친다. ② 당근과 양파는 부채꼴로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 달궈진 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 새우살, 양파, 당근을 볶아준다. ④ ③에 케첩을 넣고 볶은 후 마지막으로 참기름, 깨소금을 넣어 마무리한다.
			당근_뿌리_생것	5	
			양파_생것	5	
			콩기름	3	
			토마토 케첩	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.3	
			참기름	0.3	
		★브로콜리무침(노인) ⑤⑥	브로콜리, 생것	50	① 브로콜리는 깨끗이 씻어 작은 송이로 썰고 마늘은 다진다. ② 끓는 물에 브로콜리를 데치고 찬물에 헹군 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 다진 마늘, 간장, 고춧가루, 참기름, 참깨를 넣고 양념장을 만든다. ④ 브로콜리와 양념장을 넣어 버무려 제공한다.
			간장, 재래	1	
			고춧가루	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			소금, 정제염	0.7	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	

09[화]	오전간식	배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
		☆단호박죽(노인)	호박, 단호박, 생것	50	1. 단호박 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다.
			잡쌀, 가루	20	2. 단호박을 찜기에서 김이 날때까지 찜다. (전자렌지로 돌려도 좋습니다.)
			설탕, 백설탕	5	3. 단호박 겉질을 제거하고 냄비에 물을붓고 끓이다가 어느정도 익으면 으개어 가며 끓인다.
			소금, 천일염	1	4. 찹쌀가루를 잘 풀어서 농도를 맞춘 후 잘 저어준다.
	점심	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	5. 설탕과 소금을 넣어 간을 한다.
			잡쌀, 백미, 생것	5	① 쌀은 깨끗이 씻어 물린다.
		♥다진팽이버섯맑은국(노인) ⑤⑥	팽이버섯, 갈뽕, 생것	25	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			파, 생것	3	① 냄비에 멸치, 다시마, 물을 넣어 육수를 만든다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	② 파는 잘게 썰고 마늘은 다진다. 팽이버섯은 잘게 다진다.
			간장, 재래	1	③ ①의 육수에 팽이버섯, 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			다시마, 말린것	1	④ 간장과 소금으로 간을 하여 완성한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소금_천일염	0.5	
		♣소고기두반장볶음(노인) ⑤⑥⑬	소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	60	① 소고기는 핏물을 제거하고 소금과 후춧가루, 청주로 밑간을 한다.
			양파_생것	15	② 청피망, 양파는 깨끗이 씻어서 채썰어 준비한다.
			피망, 초록색, 생것	10	③ 달궈진 팬에 콩기름을 두르고 소고기를 넣고 볶다가 ②를 넣고 볶는다.
			고추장, 재래	4	④ 두반장을 넣고 볶아 완성한다.
			콩기름	3	tip. 두반장이 없을 경우 고추장3:된장1의 비율로 대체한다.
			된장, 개량	1	
			소금, 정제염	1	
			후추, 흰색후추, 가루	0.5	
		☆달걀찜(노인) ①	달걀, 생것	60	1. 달걀은 풀어 소금 또는 새우젓으로 간을하고 후추와 물을 넣고 잘 섞는다.
			소금_천일염	0.7	2. 찜기를 이용하여 달걀이 익을 때까지 약한 불에서 찜다.
		★양배추겉절이(노인)	양배추_생것	35	① 양배추는 적당한 크기로 썬다.
			파, 생것	1.5	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			고춧가루	1	③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다.
			멸치젓, 액젓, 염절임	1	④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			설탕_백설탕	0.1	
	오후간식	배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
		★플레인요거트(노인) ②	요구르트, 호상, 플레인	100	
		☆바나나(대)1/2	바나나, 생것	60	* 살균 대상 : 바나나
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 물린다.
			잡쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		★(달걀제외)사골떡국(노인) ⑬	사골국, 인스턴트	200	① 떡국떡은 찬물에 담궈둔다.
			멥쌀떡, 가래떡	50	② 파는 깨끗이 씻어 잘게 썬다.
			김, 참김, 구운것	1	③ 사골국이 끓어오르면 떡국떡을 넣고 끓이다가 소금을 넣어 간을 맞춘다.
			소금_천일염_소금꽃	1	④ 떡국떡이 익으면 대파를 넣어 한소끔 끓여 그릇에 담고 김가루를 올려 완성한다.
			파, 생것	0.5	*인스턴트 사골국에 간이 되어 있는 경우가 있으므로 확인 후 간한다.
		☆갈치조림(노인) ⑤⑥	갈치, 생것	80	① 갈치는 적당한 크기로 썬다.
			무, 조선무, 생것	20	② 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다.
			간장, 개량, 양조	5	③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다.
			고춧가루, 가루	5	④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 갈치를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.

	저녁		마늘, 깐마늘, 생것	2	
			물엿	2	
			설탕_백설탕	2	
		♥콩나물무침(노인) ⑤⑥	콩나물_생것	60	① 콩나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 볼에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	5	
			간장, 재래	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소금	1	
			참기름	1	
			참깨, 흰색, 볶은것	1	
		★호박볶음(노인) ⑤	호박_애호박_생것	70	① 둥근호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 둥근호박을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			콩기름	3	
			파, 생것	3	
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
	아침	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 물린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		맑은동태탕 ⑤⑥	명태, 동태, 냉동	30	1. 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 낸 뒤 건져낸다. 2. 무는 껍질을 벗긴 뒤 깨끗하게 씻고 콩나물, 파는 깨끗하게 씻은 뒤 적당한 크기로 자른다. 3. 두부는 깨끗하게 씻은 뒤 적당한 크기로 자른다. 4. 전처리(세척 등) 한 동태는 적당한 크기로 자른다. 5. 1에 무, 동태를 넣고 센 불에서 끓인다. 6. 5에 두부, 파, 콩나물을 넣은 뒤 다진마늘, 파를 넣고 끓이다가 간장, 소금으로 간을 맞추고 마무리한다. *국의 염도는 0.5% 이하가 되도록 한다.
			두부	10	
			무, 조선무, 생것	5	
			콩나물, 생것	5	
			다시마, 말린것	1	
			멸치, 증멸치, 삶아서 말린것	1	
			파, 생것	1	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금, 정제염	0.3	
		♣비엔나메추리알조림(노인) ①⑤⑥⑩⑫⑮	메추리알, 생것	20	① 비엔나는 적당한 크기로 썰고 콩기름을 두른 팬에 굽는다. ② 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗기고 마늘은 다진다. ③ 다진 마늘과 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣고 끓이다가 메추리알을 넣어 골고루 섞으며 조리한다. * 조리 후 반으로 잘라 제공한다.
			소시지, 위너(비엔나)소시지	20	
			간장, 개량, 양조	8	
			설탕_백설탕	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			콩기름	2	
			참기름	1.5	
		☆감자채볶음(노인) ⑤	후추, 검은후추, 가루	0.2	① 감자는 껍질을 벗겨 가늘게 채 썰고, 양파, 당근도 가늘게 채 썬다. (채칼을 사용하셔도 됩니다.) ② 채 썬 감자는 찬물에 담가 전분을 제거한다. ③ 끓는 물에 감자를 넣어 한번 데친다. ④ 팬에 식용유를 두르고 감자, 양파, 당근을 넣고 볶다가 감자가 익으면 다진마늘, 천일염을 넣어 간을 한다. Tip! 끓는 물에 감자를 한번 데치고 볶으면, 감자가 빨리 익고 감자채볶음이 덩어리지지 않습니다.
			감자, 대지, 생것	70	
			양파_생것	10	
			당근_뿌리_생것	5	
			콩기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
		☆양념깻잎지(노인)	소금_천일염	0.5	
		깻잎장아찌	깻잎장아찌	35	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	

10[수]	오전간식	비트차	비트, 뿌리, 생것	10	
	점심	백미밥(노인)	멜쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		♥미역국(노인) ⑤⑥	미역, 말린것	3	① 멸치, 다시마로 육수를 내고 미역은 물려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 미역을 넣어 볶는다. ③ ②에 육수를 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장_재래	1	
			다시마, 말린것	1	
			참기름	1	
			소금	0.5	
		♣두부양념조림(노인) ⑤⑥	두부	80	① 두부는 물기를 제거한 후 사방 3cm크기로 잘라서 준비한다. ② 고춧가루, 간장, 설탕, 참기름, 다진 파, 다진마늘, 깨소금을 넣고 양념장을 만들어 두부를 넣고 양념장을 끼얹어가며 조리한다.
			간장, 개량, 양조	5	
			고춧가루, 가루	2	
			물엿	2	
			설탕_백설탕	2	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.8	
			파_대파_생것	0.8	
			참기름	0.5	
			깨소금_가루_볶은것	0.3	
		★잡채(노인) ⑤⑥	당면_고구마_말린것	25	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀 후 적당한 길이로 자른다. ② 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 간장, 참기름을 넣어 버무린다. ③ 당근, 양파는 0.5cm 두께로 채 썬다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 당근은 소금 간하여 볶는다. ⑤ 그릇에 삶은 당면과 준비된 재료들을 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			양파_생것	10	
			시금치_생것	7	
			당근_뿌리_생것	5	
			콩기름	5	
			간장_재래	4	
			설탕_백설탕	3	
			참기름	1	
			참깨_흰깨_볶은것	0.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			숙갓_생것	25	① 숙갓, 당근은 깨끗이 씻어 숙갓은 질긴 줄기를 제거하고 적당한 길이로 썰고, 당근은 얇게 채 썬다. ② 간장, 설탕, 고춧가루, 식초를 섞어 양념장을 만든다. ③ 숙갓, 당근체에 양념장을 넣고 버무려 완성한다.
		★숙갓겉절이(노인) ⑤⑥	간장, 개량, 양조	2	
			고춧가루, 가루	2	
			당근_뿌리_생것	2	
			설탕_백설탕	2	
			식초, 사과식초	1	
		배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
	오후간식	☆링도넛(노인) ①②⑥	빵, 링 도우넛	50	
		과채주스(노인간식)	과일채소 음료	150	
		백미밥(노인)	멜쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		된장찌개(노인) ⑤⑥	감자, 대지, 생것	25	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 애호박은 0.5cm 두께로 썰어 4등분 하고, 두부, 감자, 양파는 사방 0.5cm로 썬다. ③ 파는 깨끗하게 씻은 후 잘게 썬다. ④ 육수에 된장을 풀고 끓이다가 두부, 애호박, 감자와 양파를 넣어 끓인다. ⑤ 파, 다진마늘을 넣고 한 번 더 끓인 후 완성한다.
			두부	20	
			호박, 애호박, 생것	20	
			양파, 생것	10	
			된장, 개량	7	
			파, 생것	2	

- ② 애호박은 0.5cm 두께로 썰어 4등분 하고, 두부, 감자, 양파는 사방 0.5cm로 썬다.
 ③ 파는 깨끗하게 씻은 후 잘게 썬다.
 ④ 옥수에 된장을 풀고 끓이다가 두부, 애호박, 감자와 양파를 넣어 끓인다.
 ⑤ 파, 다진마늘을 넣고 한 번 더 끓인 후 완성한다.

	저녁		다시마, 말린것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
		♥돼지고기채부추볶음(노인) ⑤⑥⑩	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 채 썰어 양념장(간장, 설탕, 다진 마늘, 청주, 후추가루)에 재운다. ② 부추는 적당한 길이로 썰고 대파는 송송 썬다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 양념한 돼지고기를 넣고 볶다가 고기가 다 익으면 대파와 부추를 넣어 한번 더 볶는다. ④ 참기름과 참깨를 넣어 마무리한다.
			부추_두메부추_생것	20	
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕_백설탕	3	
			콩기름	3	
			파_대파_생것	3	
			청주, 알코올 16%	2	
			마늘, 난지형, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		★목이버섯무침(노인) ⑤⑥	목이버섯_말린것	6	① 목이버섯은 불린 후 손질하고 적당한 크기로 잘라 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 목이버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장, 고춧가루로 간을 한 후 골고루 버무리고, 깨소금 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	3	
			간장, 재래	1	
			고춧가루_분말화한것	1	
			깨소금_가루_볶은것	1	
			참기름	1	
			소금	0.5	
		♥잔멸치조림(노인) ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.2	① 마늘은 다진 후 불에 넣고 간장, 물엿, 설탕, 물을 넣고 조림장을 만든다. ② 팬에 콩기름을 두르고 잔멸치를 살짝 볶다가 조림장을 넣어 조린다. ③ 양념이 배이면 물을 고고 참기름, 참깨로 마무리 한다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	20	
			간장, 개량, 양조	3	
			물엿	1	
			참기름	1	
			참깨, 흰색, 볶은것	1	
			콩기름	1	
		배추김치(노인) ⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			김치, 배추 김치	30	
아침		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆무채들깨국(노인)	무, 조선무, 생것	45	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. (건더기는 건져낸다.) ② 무, 파는 씻어 무는 채 썰고, 파는 잘게 다진다. ③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 무, 다진마늘을 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ 들깨가루를 넣고 소금으로 간을 한 후 파를 넣고 한 번 더 끓여 완성한다.
			들깨_볶은것	5	
			소금_천일염	1	
			참기름	1	
			파, 생것	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
		♣닭살양배추볶음(노인) ⑤⑥⑬	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	60	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 간장, 후추, 청주로 밑간을 한다. ② 양파와 양배추는 굵게 채 썰고 대파는 어슷썬다. ③ 팬에 기름을 두르고 재운 닭가슴살을 볶아준다. ④ 고기가 적당히 익으면 준비해둔 양파와 양배추, 대파를 넣고 다시 볶는다. ⑤ 소금으로 간하여 마무리한다.
			양배추_생것	15	
			양파_생것	5	
			콩기름	3	
			파_대파_생것	3	
			간장, 개량, 양조	1.5	

- ② 양파와 양배추는 굵게 채 썰고 대파는 어슷썬다.
 ③ 팬에 기름을 두르고 재운 닭가슴살을 볶아준다.
 ④ 고기가 적당히 익으면 준비해둔 양파와 양배추, 대파를 넣고 다시 볶는다.
 ⑤ 소금으로 간하여 마무리한다.

11[목]	점심		청주, 알코올 16%	1		
			소금_천일염_소금꽃	0.5		
			후추, 검은후추, 가루	0.5		
			★고춧잎나물(노인) ⑤⑥	고춧잎, 생것	50	① 고춧잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 고춧잎은 적당한 크기로 자르고 마늘은 다진다. ③ 고춧잎, 다진 마늘, 간장, 참깨, 참기름을 넣어 무쳐낸다.
			간장, 재래	1		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
			참기름	0.5		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3		
			♥가지무침(노인) ⑤⑥	가지_생것	65	① 가지는 깨끗이 씻어 4~5cm 길이가 되도록 2~3등분하여 찜통에 넣고 찐다. ② 가지가 익으면 먹기 좋게 찢는다. ③ 대파와 마늘은 잘게 다진다. ④ 불에 가지, 다진 파, 마늘, 간장, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.
			간장_재래	5		
			깨소금_가루_볶은것	1		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
			참기름	1		
			파, 생것	1		
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30		
	오전간식	★무가당두유(노인) ⑤	두유, 대두	180	* 무가당두유를 구매하여 제공하여주시기 바랍니다.	
		백미밥(노인)	맵쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.	
			잡쌀, 백미, 생것	5		
		♥콩나물국(노인) ⑤⑥	콩나물_생것	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 간장과 소금으로 간을 한다.	
			파, 생것	4		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3		
			간장_재래	1.5		
			소금_천일염	1.5		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
		☆고등어구이(노인) ⑤⑥⑦	고등어, 생것	80	① 고등어는 깨끗이 손질한 후 천일염을 뿌린다. ② 밀가루를 섞어 체에 쳐서 고등어에 뿌려 앞뒤로 고루 묻혀 가루가 축축하게 스며들게 둔다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 ②의 고등어를 구워 완성한다.	
			콩기름	6		
			밀, 중력밀가루	3		
		소금_천일염	1			
	☆도라지나물(노인) ⑤	도라지_뿌리_생것	40	① 도라지는 적당한 크기로 썬 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 끓는 물에 데치고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 도라지를 넣고 볶다가 파, 마늘, 소금, 간장을 넣어 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
		마늘, 깐마늘, 생것	3			
		소금	2			
		참깨_흰깨_볶은것	2			
		콩기름	2			
		파, 생것	2			
		참기름	1			
	★사각어묵볶음(노인) ⑤⑥	어묵, 튀긴것	30	① 사각어묵은 적당한 두께로 썰어 끓는 물을 부어 기름기와 불순물을 제거한다. ② 양파는 깨끗이 씻어 채 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 양념장(간장, 마늘, 물엿)을 넣어 볶다가 사각어묵을 넣는다. ④ 참기름, 참깨를 넣어 한번 더 볶아 마무리 한다.		
		양파_생것	5			
		콩기름	3			
		간장, 개량, 양조	2			
		물엿	2			
		마늘, 깐마늘, 생것	1			
		참기름	1			
		참깨, 흰색, 볶은것	1			
	배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30			
	☆우영차(노인)	우영_생것	10			

	오후간식	찐옥수수	옥수수_찰옥수수_생것	100	① 옥수수는 겉잎을 제거한 후 깨끗이 씻는다. ② 김이 오른 찜기에 옥수수를 넣고 찐다.
	저녁	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		♥맑은순두붓국(노인) ⑤	두부, 순두부	80	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
			파, 생것	5	② 양파는 적당한 크기로 썬다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			다시마, 말린것	2	④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	1	⑤ 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			소금	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		♥참치김치볶음(노인) ⑤⑨	가다랑어, 유지통조림	30	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다.
			김치, 배추 김치	20	② 배추김치는 적당한 크기로 썬다.
			콩기름	3	③ 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣어 볶는다.
			참기름	0.7	④ ③에 참치를 넣어 함께 볶고 깨소금, 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			깨소금_가루_볶은것	0.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		♣견파래볶음(노인) ⑤	파래, 말린것	10	① 파래를 손으로 잘게 찢는다.
			콩기름	3	② 팬에 기름을 두르고 파래를 약불에서 볶는다.
			참기름	0.7	③ ②에 소금을 넣고 불을 끈 후 깨와 참기름을 넣어 마무리한다.
			깨소금_가루_볶은것	0.3	
			소금_천일염_소금꽃	0.3	
		★옛날소시지전(노인) ①⑤⑥⑩⑮⑰	어육소시지	40	① 소시지는 적당한 크기로 썬다.
			달걀, 생것	7	② 그릇에 달걀을 푼다.
			콩기름	3	③ 소시지에 달걀물을 입힌 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 지진다
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
아침		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		♥맑은청국장찌개(노인) ⑤⑥	청국장	30	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
			두부	20	② 두부와 애호박은 적당한 크기로 썬다.
			호박_애호박_생것	20	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			파, 생것	5	④ ①에 청국장을 풀어 끓이고 애호박, 마늘을 넣고 끓이다가, 두부와 파를 넣고 불을 끈다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		★가자미양념찜(노인) ⑤⑥	가자미, 생것	80	1. 가자미는 잘 다듬어 칼집을 내어 소금을 뿌려 놓는다.
			파_대파_생것	10	2. 손질한 가자미는 물에 한 번 씻어 찜솥에 넣고 5~10분 찐다.
			간장, 개량, 양조	3	3. 양념장은 설탕, 맛술, 참기름, 다진마늘, 깨소금을 넣고 간장을 넣은 뒤 물을 3스푼 넣고 섞는다.
			깨소금_가루_볶은것	1	3. (3)에 양념장을 고루 발라준 뒤 한번 더 찐다.
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			맛술	1	Tip! 가자미를 찌 때 밑에 대파를 깔고 찌면 비린내를 잡아줄 수 있다.
			설탕_백설탕	1	- 생선 제공 시 가시를 발라 제공해주세요.
			참기름	1	
			소금	0.5	
			숙주나물_생것	45	1. 숙주는 데친 후 찬물로 행궤 물기를 제거하고 적당한 길이로 썬다.
			게맛살	10	2. 게맛살은 채 썰고 마늘은 다진다.
					2. 복에 ①, ②, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무리 후 찜개를 뽕뽕 마무리한다.

12[금]	오전간식	게맛살숙주무침(노인) ①⑤⑥⑧	소금	1	①. 물에 ①, ②, ③, ④, 소금, 참기름을 넣어 골고루 섞은 후 참깨를 뿌려 마무리한다. ① 열무를 씻어서 끓는 물에 천일염을 넣고 살짝 데쳐준다. ② 데친 열무는 찬물에 행귀 물기를 제거한 후 먹기 좋은 크기로 자르고, 마늘은 잘게 다진다. ③ 불에 열무, 다진 마늘을 넣고 무쳐준다. ④ 마지막으로 참기름, 깨소금을 넣어 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
		☆열무나물(노인)	열무, 생것	60	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			소금_천일염	0.3	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
		☆매실차(노인)	매실 음료	150	
	점심	백미밥(노인)	멥쌀_백미_생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		♥카레소스(돼지고기)(노인) ⑤⑥⑩	감자, 대지, 생것	30	① 돼지고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레가루는 물에 잘 풀어준다. ② 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ③ ②에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 먹기 좋은 농도에 맞춰 완성한다.
			양파_생것	20	
			카레, 가루	20	
			돼지고기_목심(목심살)_생것	15	
			당근_뿌리_생것	10	
			콩기름	5	
			후추, 흰색후추, 가루	0.2	
		★우동국물(노인) ⑤⑥	무, 조선무, 생것	10	① 냄비에 물, 멸치, 무, 다시마, 가다랑어포를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수에 간장, 다진 마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루, 우동건더기스프를 얹어 마무리한다.
			가다랑어-포	1	
			간장, 개량, 산분해	1	
			다시마, 말린것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			김, 참김, 구운것	0.3	
		춘권튀김(노인) ⑤⑥⑩	만두, 고기 만두, 냉동	55	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 춘권을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	5	
		★양상추샐러드&오리엔탈드레싱(노인) ⑤⑥	상추, 결구(양상추), 녹색, 생것	30	① 양상추는 깨끗이 씻은 후 손으로 적당한 크기로 뜯는다. ② 마늘은 다진고 그릇에 간장, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 참깨를 넣고 섞어 오리엔탈드레싱을 만든다. ③ 양상추에 소스를 뿌려 제공한다.
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			설탕_백설탕	0.2	
			올리브유	0.2	
			식초, 양조	0.1	
			참기름	0.1	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
	오후간식	☆단팥빵1/2(노인) ①②⑥	빵, 팔빵	60	
		☆우유 ②	우유	200	
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
			소고기_한우(1등급)_우둔_생것	30	① 쇠고기는 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 세로로 갈라 2cm 길이로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 소고기는 가자 다진 마늘은 밀 가한다
			무, 조선무, 생것	20	

	저녁	♣대파쇠고깃국(노인) ⑤⑥	파_대파_생것	5	③ 소고기는 찬장, 미끈 바늘로 잘 찌른다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 소고기를 볶다가 물과 무를 넣고 끓인다. ⑤ 무가 익으면 대파를 넣고 숨이 죽으면 소금으로 마무리 간 한다.
			간장_재래	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			소금	0.2	
		☆스크램블에그(노인) ①⑤	달걀_생것	60	① 대파는 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 잘게 썬다. ② 달걀은 잘 풀어서 소금, 후추로 간을 한다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 열이 오르면 달걀 푼 물을 붓고 젓가락으로 저어가며 익힌다. ④ 반쯤 익어가면 대파를 넣고 익힌다. (처음부터 센불에 익히면 지단처럼 익을 수 있으니 약한불에서 천천히 익히도록 한다.)
			파_대파_생것	5	
			콩기름	3	
			소금_천일염	1	
			후추_검은색_가루	1	
		♥잔멸치마늘종조림(노인) ⑤⑥	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	20	① 마늘종은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진 후 불에 넣고 간장, 물엿, 설탕, 물을 넣고 조림장을 만든다. ② 팬에 콩기름을 두르고 마늘종을 넣어 볶다가 잔멸치를 넣고 볶다가 조림장을 넣어 조리한다. ③ 양념이 배이면 불을 끄고 참기름, 참깨로 마무리 한다.
			마늘종_꽃줄기_생것	15	
			간장, 깨랑, 양조	3	
			콩기름	2	
			물엿	1.5	
			참기름	1	
			참깨, 흰색, 볶은것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		☆청경채나물(노인)	청경채_생것	60	① 청경채는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채와 다진 마늘을 넣고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무리다가, 마지막으로 참깨와 참기름을 넣어 마무리한다.
			참기름	3	
			소금	1	
			참깨_흰깨_볶은것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
아침		백미밥(노인)	멜쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆북엇국(달걀제외)(노인)	무, 조선무, 생것	30	① 북어는 불린 후 적당한 크기로 자른다. ② 무는 적당한 크기로 썰고(채 또는 나박썰기) 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 북어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 무, 파를 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.
			명태, 북어, 말린것	10	
			파, 생것	5	
			참기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			소금	0.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		★돼지고기호박볶음(노인) ⑤⑥⑩	돼지고기_살코기_생것	50	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 애호박과 양파, 대파는 적당한 굵기로 채썬다. 팬에 콩기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기를 넣고 볶는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기를 넣고 볶는다. ④ ③에 양파와 호박을 넣어 함께 볶다가 고추장과 설탕을 넣어 간한다. ⑤ 대파, 참기름, 참깨, 후춧가루로 넣고 마무리한다.
			호박_애호박_생것	15	
			양파_생것	10	
			콩기름	5	
			파_대파_생것	5	
			고추장, 재래	3	
			설탕_백설탕	2	
			마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			느타리버섯_생것	55	
					① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다.

13[토]		☆느타리버섯나물(노인)	참기름	2	② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무리고 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2	
			소금	1	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
		배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
	오전간식	고추장아찌	고추장아찌	30	1.고추장아찌를 배식한다.
		키위	키위, 생것	100	* 살균 대상 : 키위
	점심	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		★맑은김치국(노인) ⑤⑥	김치, 배추 김치	30	① 김치는 물에 행군 후 적당한 크기로 잘라 주고 파는 어슷썰어 준다.
			두부	20	② 멸치와 건다시마로 육수를 내어 준비한다.
			파, 생것	3	③ 육수에 ①의 김치를 넣고 끓이다 파와 소금을 넣어 마무리한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			소금	1	
		♣훈제오리고추장볶음(노인) ⑤⑥	오리고기_껍질 포함_생것	60	① 마늘은 깨끗이 씻어 다진다.
			고추장, 재래	2	② 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썰어 후라이팬에 구운 후 노릇해지면 고추장, 다진마늘을 넣어 볶아 완성한다.
			마늘_난지형_구근_생것	0.7	
		☆고사리나물(노인) ⑤⑥	고사리, 데친것	50	① 고사리는 물에 물려 삶은 후 찬물에 행구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다.
			파, 생것	5	② 파와 마늘은 다진다.
			간장, 개량, 양조	3	③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 고사리를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다.
			참기름	1.5	④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
		♣검정깨두부무침(노인) ⑤	두부	40	① 두부는 데친 후 물기를 꼭 짰 다음 곱게 으깨어 둔다.
			참깨_검정깨_볶은것	2	② ①에 검정깨, 소금, 참기름, 참깨를 넣고 버무려준다.
			참기름	1	
			소금_천일염_소금꽃	0.5	
	오후간식	배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
		☆영양떡1(노인)	멥쌀떡, 송편, 검정콩	100	
		★감잎차(노인)	감잎차, 가루	1.5	① 물을 끓여 감잎티백(가루)을 넣고 우린 뒤 적당히 식혀 제공한다.
	저녁	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		☆버섯된장국(노인) ⑤⑥	큰느타리버섯(새송이버섯)_생것	30	① 멸치, 건다시마로 육수를 만든다.
			두부	20	② 말린 표고버섯은 온수에 불린 후 사방 1.5cm크기로 썬다.
			된장, 재래	5	③ 두부, 새송이버섯은 사방 1.5cm 크기로 썰고 파는 송송 썬다.
			파_생것	3	④ 육수에 된장을 풀고 버섯2종, 두부, 다진마늘을 넣어 끓인다.
			표고버섯, 배지재배, 말린것	3	⑤ 파를 넣고 한 번 더 끓여 완성한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
		★적어구이(노인) ⑤⑥	불락, 생것	80	① 적어(불락)는 손질하여 소금으로 밀간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다.
			콩기름	6	② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	5	

- ① 적어(볼락)는 손질하여 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다.
 ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

			소금_천일염_소금꽃	0.3	
		☆잘게썰연근조림(노인) ⑤⑥	연근_생것	40	① 연근은 껍질을 벗기고 잘게 썰는다. ② 끓는 물에 식초와 연근을 넣고 10분 이상 충분히 삶아 준다. ③ 삶은 연근을 다시 냄비에 넣고 연근이 잠기도록 물을 넉넉히 붓는다. ④ ③에 간장, 설탕, 물엿, 청주를 넣고 끓여준다. ⑤ 물이 끓어 오르면서 생기는 거품을 숟가락으로 걷어낸다. ⑥ 물이 끓으면 불을 줄여 약한 불에서 천천히 조린다. ⑦ 마지막으로 참기름과 깨소금을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	6	
			물엿	3	
			깨소금_가루_볶은것	1	
			설탕_백설탕	1	
			식초, 사과식초	1	
			참기름	1	
		☆조미김구이(노인)	조미김	5	
	아침	백미밥(노인)	김치, 배추 김치	30	
			멤쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		♣유부맑은국(노인) ⑤⑥	두부, 유부	15	① 멸치와 다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 유부는 채 썰어 끓는 물에 살짝 데친다. ③ 무는 나박썰고, 마늘은 다지고 대파는 잘게 썰다. ④ 육수에 무를 넣고 끓이다가 무가 익으면 유부, 다진마늘을 넣고 간장으로 간한다. ⑤ 파를 넣고 마무리한다.
			무, 조선했, 생것	10	
			파_대파_생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장_재래	1	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 난지형, 깎마늘, 생것	1	
		☆달걀말이(노인) ①③	달걀, 생것	60	① 불에 달걀을 넣고 풀어 달걀물을 만든다. ② 당근은 깨끗이 씻어 잘게 다진다. ③ ①의 달걀물에 당근, 소금을 넣어 골고루 섞는다. ④ 달걀 팬에 식용유를 두르고 달걀물을 넣어 표면이 약간 익을 정도로 굽는다. ⑤ 달걀을 표면이 익으면 두툼하게 말아준다.
			당근_뿌리_생것	5	
			콩기름	5	
			소금_천일염	0.5	
		미역들기름볶음(노인) ⑤⑥	미역, 말린것	2	1. 건미역은 미지근한 물에 불린다. 2. 불린 미역은 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 뺀 후 1.5cm 길이로 썰다. 3. 팬에 들기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 미역을 넣고 국간장으로 간하며 볶는다. 4. 깨소금을 넣고 마무리한다.
			간장, 재래	0.5	
			들기름	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
		♥오이무침(노인) ⑤⑥	오이, 다다기, 생것	50	① 오이는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 불에 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			파_생것	3	
			간장_재래	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
			설탕, 가루	0.5	
			참기름	0.5	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
	오전간식	곡물라떼(노인간식) ②③	우유	130	1. 5가지 볶음 곡물가루에 우유, 꿀을 넣고 잘 섞어준다.
			멤쌀, 흑미버, 현미, 생것	3	
			멤쌀_큰눈버_현미_생것	3	
			보리, 미숫가루	3	
			설탕_백설탕	3	
			참깨_검정깨_볶은것	2	
			콩(대두)_서리태_볶은것	2	
		백미밥(노인)	멤쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	

14[일]	점심	☆매콤감자국(노인) ⑤⑥	감자, 대지, 생것	55	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 육수를 만든다. ② 감자는 씻어 반달썰기 한다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 육수에 감자를 넣고 끓이다가 감자가 익으면 고춧가루, 파, 다진마늘을 넣는다. ⑤ 국간장으로 간을 하여 완성한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 채래	1	
			고춧가루	1	
			다시마, 말린것	1	
			파_생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
		☆생선까스&타르타르소스(노인) ①⑤⑥⑩	생선까스	55	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 생선까스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 생선까스에 타르타르소스를 곁들인다. * 생선까스는 너무 썩 부에서 튀기면 겉은 잘 타고 속은 잘 익지 않기 때문에 부 조정을 잘 해야 한다
			콩기름	7	
			타르타르소스	5	
		☆알배추나물(노인)	배추_생것	70	① 알배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 데친 배추에 소금, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.
			소금	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			참깨_원개_볶은것	0.5	
		☆취나물된장무침(노인) ⑤⑥	취나물, 참취, 생것	50	① 취나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 불에 취나물, 다진 마늘, 된장, 깨소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장, 채래	3	
			참기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
		배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
	오후간식	★치즈스틱(노인) ⑤	치즈스틱	40	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	4	
		오렌지주스	오렌지주스	150	
	저녁	백미밥(노인)	멜쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆콩비지찌개(노인) ⑤⑨⑩	비지	50	① 돼지고기와 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 배추김치와 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 콩비지를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	15	
			돼지고기_목심(목심살)_생것	8	
			고춧가루, 가루	2	
			파, 생것	2	
			소금	1	
			콩기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			소고기_한우(1등급)_우둔(우둔살)_생것	60	
		★쇠고기곤약조림(노인) ⑤⑥⑩	곤약(구약나물), 판형, 생것	20	① 곤약은 사방 3cm크기로 잘라서 끓는 물에 식초를 넣고 살짝 데친다. ② 쇠고기는 핏물을 제거 청주, 간장으로 밑간한다. ③ 간장, 설탕, 참기름, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금을 넣고 양념장을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣고 볶다가 곤약 넣고 양념장을 끼얹어가며 조리준다.
			간장, 개량, 양조	7	
			콩기름	3	
			파_대파_생것	3	
			물엿	2	
			식초, 양조	2	
			설탕_백설탕	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			청주, 알코올 16%	1	

			깨소금_가루_볶은것	0.5	① 무는 깨끗이 씻은 후 무는 3cm 길이로 채썰고 마늘은 다진다. ② 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 무를 넣고 볶아준다. ③ 소금으로 간하고 물을 살짝 두른 후 뚜껑을 덮어 익혀준다. ④ 깨소금을 넣고 마무리한다.
		★무나물(노인)	무, 조선무, 생것	70	
			참기름	1	
			파, 생것	1	
			소금_천일염_소금꽃	0.7	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
		☆상추겉절이(노인)	상추, 적상추, 생것	22	① 상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 양파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 양파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			양파_생것	7	
			고춧가루, 가루	3	
			멸치젓, 액젓, 염절임	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			설탕_백설탕	0.5	
			참기름	0.5	
		배추김치(노인) ㉠	김치, 배추 김치	30	

[노인일반식(표준형)]

9월 식단 레시피 (조리지시서)

65세 이상 식단

* 정확한 알레르기번호는 개별 식단표에서 확인해주시기 바랍니다.



창원시 I

어린이·사회복지급식관리지원센터

Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	아침	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	5	
		고구마순된장국(노인) ⑤⑥	고구마, 줄기, 생것	20	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 고구마순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 제거한 후 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 깨끗이 씻어 잘게 썰고, 마늘은 잘게 다진다. ④ 육수에 된장을 푼 후 고구마순, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ⑤ 파를 넣고 한번 더 끓여 완성한다.
			된장, 개량	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			파, 생것	1	
		★(주)다진돼지고기부추볶음(노인) ⑤⑥⑧⑩⑫	돼지고기, 살코기, 생것	55	① 부추는 송송 썰어서 준비한다. ② 볼에 다진 돼지고기, 다진마늘, 간장, 굴소스, 후추, 청주를 넣고 잠이 재워둔다. ③ 팬에 기름을 두르고 ②를 넣고 볶다가 고기가 다 익으면 부추, 참기름, 참깨를 넣고 볶아서 완성한다.
			부추, 재래종, 생것	10	
			간장, 재래	5	
			콩기름	3	
			굴 소스	1	
			마늘, 생것	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.3	
			후추, 검은색, 가루	0.2	
		♥양파절임지(노인) ⑤⑥	양파_생것	50	① 양파는 적당한 크기로 자른다. ② 볼에 식초, 설탕, 간장, 물을 동량으로(1:1:1:1) 담아 섞는다. ③ ①에 ②를 부어 절인다. ④ ③에서 양파를 건져 흐르는 물에 한번 씻은 후 물기를 짜낸다.
			간장, 개량, 양조	4	
			설탕_백설탕	4	
			식초, 사과식초	4	
		★가지나물무침(노인) ⑤⑥	가지_생것	50	① 가지는 깨끗이 씻어 4~5cm 길이가 되도록 2~3등분하여 찜통에 넣고 채 썬 후 찜다. ② 가지가 익으면 먹기 좋게 찢는다. ③ 양파는 채 썰고, 대파와 마늘은 잘게 다진다. ④ 볼에 가지, 양파, 다진 파, 다진 마늘, 간장, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.
			양파_생것	15	
			간장_재래	5	
			깨소금_가루_볶은것	1	
			참기름	1	
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
	오전간식	채소스틱(노인)	당근_뿌리_생것	15	① 당근은 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 오이와 파프리카의 씨를 제거한 후, 적당한 크기로 썬다.
			오이, 다다기, 생것	15	
			파프리카, 노란색, 생것	10	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.

15[월]	점심	참쌀, 백미, 생것	5	
		호박_애호박_생것	50	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 육수를 만든다. ② 애호박은 씻어 반달썰기하고, 양파는 사방 1.5cm 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 육수에 애호박을 넣고 끓이다가 들깨가루, 양파, 파, 다진마늘을 넣는다. ⑤ 천일염으로 간을 하여 완성한다.
		들깨_볶은것	10	
		양파_생것	10	
		다시마, 말린것	1	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
		소금_천일염	1	
		파, 생것	1	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
		명태, 코다리, 반건조	55	① 코다리는 손질하여 적당한 크기로 자른다. ② 무는 나박썰기, 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 고춧가루, 간장, 물엿, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 코다리, 양념, 물을 넣어 끓이다가 파를 넣고 양념을 끼얹으며 조리고 참깨로 마무리한다.
		무, 조선무, 생것	20	
		간장, 개량, 양조	5	
		파, 생것	4	
		고춧가루, 가루	3	
		물엿	2	
		설탕_백설탕	2	
		마늘, 깐마늘, 생것	1.5	
		참기름	0.5	
		참깨_흰깨_볶은것	0.3	
		후추, 검은후추, 가루	0.2	
		두부, 유부	10	① 유부는 적당한 크기로 채 썰고, 마늘을 다진 후 불에 넣고 양념장(간장, 설탕, 다진 마늘, 청주, 후춧가루)을 만든다. ② 파프리카는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 자른다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 유부와 파프리카를 넣고 볶는다. ④ 양념장과 참기름과 참깨를 넣어 마무리한다.
		간장, 개량, 양조	5	
		파프리카(착색단고추)_노란색_생것	5	
		파프리카(착색단고추)_빨간색_생것	5	
		설탕_백설탕	3	
		콩기름	3	
		청주, 알코올 16%	1	
		마늘, 난지형, 깐마늘, 생것	0.5	
		참기름	0.5	
		후추, 검은후추, 가루	0.2	
		목이버섯_말린것	6	① 목이버섯은 불린 후 손질하고 적당한 크기로 잘라 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 짰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 목이버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		간장, 재래	1.5	
		파, 생것	1.5	
		참기름	1	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
		소금	0.1	
		참깨_흰깨_볶은것	0.1	
		배추김치(노인) ⑤	30	
	오후간식	♥시리얼+우유(노인간식) ②	우유	① 시리얼의 포장을 개봉하여 간식 그릇에 담아 우유와 함께 배식한다.
			시리얼, 옥수수	
		백미밥(노인)	멜쌀, 백미, 생것	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			무, 조선무, 생것	① 다시멸치와 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 고춧가루, 간장, 물엿, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 코다리, 양념, 물을 넣어 끓이다가 파를 넣고 양념을 끼얹으며 조리고 참깨로 마무리한다.

저녁	★조갯살맑은국(노인) ㉔	조개, 살조개, 생것	20	② 조갯살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 사방1.5cm 크기로 자르고 대파와 마늘은 다진다. ④ 육수에 무를 넣고 끓여오르면 바지락살, 다진마늘을 끓인다. ⑤ 소금으로 간하고 다진대파를 넣어 마무리한다.
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3	
		다시마, 말린것	2	
		마늘, 깐마늘, 생것	1	
		파, 생것	1	
		소금	0.7	
	㉔닭가슴살고추장볶음(노인) ㉔㉔㉔	닭고기, 가슴, 생것	45	① 닭고기는 적당한 크기로 썰고 그릇에 닭가 청주, 후춧가루로 버무린다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 고추장, 간장, 설탕, 고춧가루, 다진 마늘을 넣고 양념을 만들어 ①을 넣고 재운다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 양념에 재운 닭고기를 넣고 볶다가 당근, 양파, 양배추를 넣고 볶아준다. ⑤ 대파, 참기름을 넣고 마무리한다.
		양배추_생것	15	
		양파_생것	10	
		고추장, 재래	5	
		당근_뿌리_생것	5	
		설탕_백설탕	5	
		콩기름	5	
		파, 생것	5	
		간장, 개량, 양조	2	
		고춧가루	1	
		마늘, 난지형, 깐마늘, 생것	1	
		참기름	1	
		청주, 알코올 16%	1	
		후추, 검은후추, 가루	0.2	
	♥청포묵무침(노인) ㉔㉔	우뚝가사리묵	60	1. 청포묵은 적당한 크기로 썬다. 2. 실파와, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. 3. 끓는 물에 청포묵을 넣어 투명해질 때까지만 데치고 식힌 후 그 물에 당근을 살짝 데친다. 4. 간장, 설탕, 다진 마늘을 섞어 양념장을 만든 후 청포묵과 당근을 넣어 간이 베이도록 한다. 5. 배식 직전 실파, 참기름, 참깨를 넣어서 살짝 버무려서 완성한다.
		간장, 개량, 양조	5	
		당근_뿌리_생것	3	
		파_실파_생것	3	
		깨소금_가루_볶은것	2	
		참기름	2	
		설탕_백설탕	1	
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
	☆참나물무침(노인)	참나물_재배_생것	60	① 참나물은 깨끗하게 씻어 끓는 물에 살짝 데친 후 채반에 받쳐 물기를 제거한다. ② 참나물은 물기를 잘 짰 후, 2cm정도의 길이로 썰고 마늘은 다진다. ③ 참나물에 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣고 버무린다.
		참기름	2	
		소금	1.5	
		마늘, 깐마늘, 생것	1	
	배추김치(노인) ㉔	김치, 배추 김치	30	
	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 물린다. ② 밥솥에 물린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		참쌀, 백미, 생것	5	
	♥맑은순두부국(노인) ㉔	두부, 순두부	80	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
		파, 생것	5	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3	
		다시마, 말린것	2	
		마늘, 깐마늘, 생것	1	
		소금	1	
		후추, 검은후추, 가루	0.2	
	㉔데리야끼삼치구이(노인) ㉔㉔㉔㉔	삼치	70	① 삼치는 뼈를 발라내고 깨끗이 씻어 4cm 크기로 썬 후 천일염, 후춧가루를 뿌려 밑간 한다. ② 밑간한 삼치에 부침가루를 앞뒤로 얇게 바른 후 달군 팬에 콩기름을 두르고 삼치를 굽는다. ③ 삼치가 다 익으면 따로 담아두고 팬에 데리야끼 소스를 넣고 바글바글 끓인다. ④ 구워둔 삼치를 넣고 코팅하듯 살짝 졸여서 완성한다.
		데리야끼 소스	8	
		콩기름	6	

16[화]	아침		밀, 부침가루	5		
			소금_천일염	0.3		
			후추, 검은후추, 가루	0.1		
		★양배추나물(노인) ⑤		양배추_생것	70	① 양배추는 굵게 채 썰어 씻어둔다. ② 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 씻어둔 양배추를 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간 하고 참기름, 깨소금을 넣어 마무리한다.
				콩기름	3	
				깨소금_가루_볶은것	1.5	
				마늘, 간마늘, 생것	1.5	
				소금_천일염_소금꽃	1	
				참기름	1	
		♥건곤드레나물무침(노인) ⑤⑥		고려엉겅퀴(곤드레)_재배_말린것	7	① 곤드레는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 불에 곤드레, 다진 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
				파_생것	3	
				간장_재래	2	
			참기름	1		
			참깨_흰깨_볶은것	1		
			마늘, 간마늘, 생것	0.5		
			소금	0.5		
		배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30		
	오전간식	견대추차(노인)	대추_말린것	15		
	점심	백미밥(노인)		멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
				참쌀, 백미, 생것	5	
		♥미역국(노인) ⑤⑥		미역, 말린것	3	① 멸치, 다시마로 육수를 내고 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 미역을 넣어 볶는다. ③ ②에 육수를 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
				간장_재래	1	
				다시마, 말린것	1	
				참기름	1	
				소금	0.5	
		★오리불고기(노인) ⑤⑥		오리고기, 집오리, 살코기, 생것	60	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 고춧가루, 간장, 물엿, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름과 참깨로 마무리한다.
				양파_생것	20	
				고추장, 개량	5	
				물엿	5	
			콩기름	5		
			파, 생것	5		
			간장_재래	3		
			마늘, 간마늘, 생것	3		
			고춧가루, 가루	2		
			참기름	1.5		
			참깨_흰깨_볶은것	0.3		
			후추, 검은후추, 가루	0.2		
★오이참깨소스무침(노인) ①⑤			오이, 다다기, 생것	40	① 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 마요네즈, 소금, 식초, 설탕에 참깨를 갈거나 으깨 넣어 소스를 만든다. ③ 오이에 ②의 소스를 넣고 버무리려 완성한다.	
			마요네즈	5		
			참깨_흰깨_볶은것	3		
		설탕_백설탕	2			
		식초, 사과식초	2			
		소금, 정제염	1			
	상추, 적상추, 생것	20	-			

	오후간식	모듬쌈&쌈장(노인) ⑤⑥	들깨잎, 생것	10	
			치커리_잎_생것	10	
			쌈장	5	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
		☆핫도그(노인) ①②⑥⑩	핫도그, 냉동	70	
	저녁	☆배추스(노인)	배 음료, 캔	150	① 핫도그는 가열 조리(전자레인지, 프라이팬 등)하여 제공한다.
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		☆아욱국(노인) ⑤⑥	아욱_생것	40	① 끓는 물에 멸치, 다시마를 넣고 육수를 낸다.
			된장, 개량	5	② 아욱은 적당한 크기로 썰고, 대파, 마늘은 다진다.
			파_생것	3	③ 멸치육수에 된장을 풀고 아욱, 대파, 다진마늘을 넣고 끓인다.
			멸치, 증멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소고기, 한우, 등심, 생것	30	① 쇠고기와 감자는 적당한 크기로 썬다.
		쇠고기감자볶음 ⑤⑥⑬	감자, 대지, 생것	15	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			파, 생것	5	③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.
			간장, 개량, 양조	3	④ 팬에 콩기름을 두르고 ③과 감자를 넣어 볶다가 파를 넣고 함께 볶는다.
			콩기름	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		☆매콤콩나물무침(노인) ⑤	콩나물_생것	60	① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 데친다.
			고춧가루, 가루	2	② 데친 콩나물은 찬물에 헹구어 식히고 물기를 짜서 준비한다.
			소금	1	③ 파와 마늘은 잘게 다진다.
			참기름	1	④ 불에 콩나물, 파, 천일염, 다진마늘, 고춧가루, 참기름, 깨소금을 넣고 무쳐 완성한다.
			파_생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			깨소금_가루_볶은것	0.3	
		브로콜리숙회&초장(노인) ⑤⑥	브로콜리_생것	55	① 브로콜리는 깨끗이 씻고 다듬어 먹기 좋은 크기로 자른다.
			초고추장	7	② 끓는물에 천일염을 넣고 브로콜리를 데친다.
			소금_천일염	0.3	③ 데친 브로콜리는 찬물에 식힌 후 물기를 뺀 후 초장과 곁들인다.
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀떡, 가래떡	50	① 멸치, 건다시마를 넣고 육수를 내고 떡국떡은 찬물에 담궈둔다.
		#김가루떡국(노인) ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	② 파는 깨끗이 씻어 잘게 썬다.
			간장_재래	1	③ 육수가 끓어오르면 떡국떡을 넣고 끓이다가 국간장을 넣어 간을 맞춘다.
			김, 참김, 구운것	1	④ 떡국떡이 익으면 대파를 넣어 한소끔 끓여 그릇에 담고 김가루를 올려 완성한다.
			다시마, 말린것	1	
			파_생것	0.5	
			달걀_생것	60	① 달걀은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다.
			간장, 개량, 양조	10	② 마늘은 잘게 다진다.
		☆달걀장조림(노인) ①③⑥	설탕_백설탕	5	③ 간장, 다진 마늘, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다.
			마늘, 깐마늘, 생것	1	④ 냄비에 달걀과 양념을 넣고 조린다.

17[수]	아침		참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		☆청경채나물(노인)	청경채_생것	60	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채와 다진 마늘을 넣고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무리다가, 마지막으로 참깨와 참기름을 넣어 마무리한다.
			참기름	3	
			소금	1	
			참깨_흰깨_볶은것	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.5	
		★들깨고사리나물(노인) ⑤⑥	고사리, 데친것	60	① 고사리는 물에 물려 삶은 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 고사리를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다. ④ ③에 국간장을 넣어 간을 하고 들깨가루와 참깨로 마무리한다.
			들깨_말린것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 재래	1.5	
			참기름	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.4	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
	오전간식	수제토마토주스(노인간식) ⑫	토마토_생것	60	① 토마토를 적당한 크기로 썰고 믹서에 꿀과 함께 넣어 간다.
			꿀	10	
	점심	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 물린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	5	
		☆청국장찌개(노인) ⑤⑥	청국장	30	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박은 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 청국장을 풀어 끓이고 애호박, 마늘을 넣고 끓이다가, 두부와 파를 넣고 불을 끈다.
			두부	20	
			호박_애호박_생것	10	
			파, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	
		☆가자미구이(노인) ⑤⑥	가자미, 생것	80	① 가자미는 깨끗이 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금을 뿌린다. ② 밀가루를 섞어 체에 쳐서 가자미에 뿌려 앞뒤로 고루 묻혀 가루가 축축하게 스며들게 둔다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 약한불에서 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	6	
			밀, 중력밀가루	3	
			소금	1	
		♣맛살채어묵볶음(노인) ⑤⑥	오양실속맛살	20	① 어묵은 3cm 크기로 썰고, 게맛살은 뜨거운 물을 부어 불순물을 제거한 후 채썬다. ② 간장, 참기름, 다진마늘을 섞어 양념을 만든다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 게맛살, 어묵을 넣어 볶는다. ④ ③에 양념을 넣고 소스가 배도록 볶은 후 마지막에 깨소금을 뿌려 완성한다.
			어묵	15	
			콩기름	3	
			간장, 개량, 양조	1	
			참기름	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.5	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.3	
		☆매콤열무나물(노인)	열무, 생것	60	① 열무를 씻어서 끓는 물에 천일염을 넣고 살짝 데쳐준다. ② 데친 열무는 찬물에 헹겨 물기를 제거한 후 먹기 좋은 크기로 자르고, 마늘은 잘게 다진다. ③ 볼에 데친 열무, 고춧가루, 다진 마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 버무리려 제공한다.
			고춧가루	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
			소금, 천일염	0.3	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
	오후간식	썩절편(노인)	멥쌀떡, 절편	80	
			썩_데친것	4	

저녁		☆국화차(노인)	국화꽃_말린것	5	-
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		☆버섯맑은국(노인) ⑤⑥	무, 조선무, 생것	25	1. 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 우려낸다. 2. 느타리버섯은 적당한 굵기로 찢고, 무는 채썰거나 나박썰기 해서 준비한다. 3. 육수가 끓으면 무를 넣고 끓이다가 버섯을 넣고 다시 한번 끓인다. 4. 다진마늘을 넣고 소금, 간장으로 간을 한 뒤 후추를 넣고 마무리 한다.
			애느타리버섯_생것	25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3	
			간장, 채래	1	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 난지형, 깎마늘, 생것	1	
			소금_천일염_토판염	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.3	
		★스팸두부조림(노인) ①②⑤⑥⑩⑮⑯	두부	40	① 두부는 물기를 제거한 후 사방 3cm크기로 잘라서 준비한다. ② 스팸은 두부와 비슷한 크기로 잘라 준비한다. ③ 고춧가루, 간장, 설탕, 참기름, 다진 파, 다진마늘, 깨소금을 넣고 양념장을 만든다. ④ 팬에 기름을 두르고 두부에 밀가루를 살짝 입혀 스팸과 함께 구워낸다. ⑤ 두부와 스팸에 양념장을 끼얹어가며 조리준다.
			햄, 등심햄	20	
			간장, 개량, 양조	7	
			콩기름	3	
			설탕_백설탕	2	
			파_대파_생것	2	
			고춧가루, 가루	1.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
		애호박나물 ⑤⑨	호박, 애호박, 생것	30	① 애호박, 양파는 깨끗이 씻는다. ② 애호박과 양파는 0.5cm 두께로 반달 썰고, 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 애호박, 양파, 다진마늘을 넣어 볶는다. ④ 새우젓으로 간을 한 후 깨소금, 참기름을 넣어 마무리 한다.
			양파, 생것	5	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	1.5	
			콩기름	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.3	
		☆호두잔멸치볶음(노인) ⑤⑥⑭	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	17	1. 그릇에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. 2. 팬에 콩기름을 두르고 멸치와 호두를 넣고 볶는다. 3. 볶은 멸치+호두에 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			호두_볶은것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			콩기름	3	
			물엿	1.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.3	
			참기름	0.2	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			게, 꽃게, 생것	50	① 꽃게는 다듬어 씻은 후 4등분 한다.
			무, 조선무, 생것	20	② 냄비에 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다.
			두부	15	③ 두부는 사방 1.5cm로 깍둑썰기, 무는 사방1.5cm로 나박썰기, 애호박은 0.5cm 두께로 4등분 한다.
			호박_애호박_생것	10	④ 마늘은 잘게 다지고, 파는 어슷 썬다.
					⑤ 육수에 된장을 풀고 무를 넣고 끓이다가 꽃게, 애호박, 다진 마늘을 넣어 끓인다.

18[목]	아침	★꽃게된장국(노인) ⑤⑥⑧	원장, 개량	5	⑥ 마지막으로 두부와 파를 넣고 고춧가루를 넣어 마무리한다.
			다시마, 말린것	3	
			파, 생것	1	
			고춧가루	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		☆감자채햄볶음(노인) ⑤	감자, 수미, 생것	45	① 감자, 햄은 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금 간을 하고 깨와 참기름으로 마무리한다.
			햄, 런천미트햄	20	
			콩기름	6	
			파, 생것	1.5	
			깨소금, 가루, 볶은것	1	
			참기름	1	
			마늘, 난지형, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.5	
		☆양념깻잎지(노인)	깻잎장아찌	35	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무리고 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		☆느타리버섯나물(노인)	느타리버섯_생것	55	
			참기름	2	
			파, 생것	2	
			소금	1	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
		오전간식	사과(노인)	사과, 부사(후지), 생것	100
	점심	백미밥(노인)	멜쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
			소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	25	
		★맑은육개장(노인) ⑤⑥⑩	무, 조선무, 생것	20	① 쇠고기는 핏물을 뺀 후 냄비에 물, 마늘(0.5g), 생강과 함께 끓여 육수를 만들고 고기는 찢어둔다. ② 숙주, 고사리는 깨끗이 손질한 후 데치고 무는 채 썰기 하고 파는 잘게 썬다. ③ 육수에 무를 넣고 끓이다가 무가 익어가면 찢어둔 고기, 숙주, 고사리, 양념을 넣고 끓인다. ④ 다진마늘, 파를 넣고 간하여 마무리 한다.
			숙주나물_생것	15	
			고사리_생것	10	
			파, 생것	5	
			간장_재래	3	
			참기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		★새우살달걀볶음(노인) ①⑤⑨	달걀_생것	55	① 볼에 달걀, 소금을 넣고 잘 푼다. ② 새우살은 1cm 크기로 썰어 청추, 후추에 재워둔다. ③ 팬에 달군 후 콩기름을 살짝 두르고 달걀을 붓고 젓다가 새우살을 넣어 저으면서 익힌다. ④ 다진 대파를 넣어 마무리 한다.
			새우, 흰다리새우, 생것	15	
			콩기름	5	
			청주, 알코올 16%	1	
			소금_천일염	0.5	
			파_대파_생것	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.5	
		★양상추샐러드&요거트드레싱 ①②⑤	상추, 결구(양상추), 녹색, 생것	30	① 양상추는 세척 후 적당한 크기로 손으로 찢어서 준비한다. ② 요거트, 마요네즈, 식초, 후추가루를 모두 섞어 드레싱을 만든다. ③ 양상추와 드레싱을 각각 제공한다.
			요거트, 호상, 플레인	10	
			마요네즈	5	
			식초, 양조	3	
			후추_검은색_가루	0.1	
			무, 조선무, 생것	60	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다.

	오후간식	@파리고추무조림(노인) ⑤⑥	고추_파리고추_생것	25	② 무는 겹살을 벗기고 깨끗이 씻은 후 자당 1.5cm 크기로 각썰기 하고, 파리고추는 깨끗이 씻어 2~3등분 한다. ③ 다진마늘, 간장, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 무, 파리고추, 육수, 양념장을 넣어 졸인다. ⑤ 무가 익을 때까지 졸여 완성한다.
			간장, 개량, 양조	6	
			물엿	6	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.3	
	오후간식	배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
		물만두(간식) ⑤⑥⑩	만두, 고기 만두, 냉동	50	① 끓는 물에 만두를 넣고 삶은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다.
		누룽지동굴레차(노인)	동굴레차, 추출	100	
			멤쌀밥_누룽지	1	
	저녁	백미밥(노인)	멤쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		★맑은김치국(노인) ⑤⑨	김치, 배추 김치	30	① 김치는 물에 행군 후 적당한 크기로 잘라 주고 파는 어슷썰어 준다.
			두부	20	② 멸치와 건다시마로 육수를 내어 준비한다.
			파, 생것	3	③ 육수에 ①의 김치를 넣고 끓이다 파와 소금을 넣어 마무리한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			소금	1	
		☆콩치시래기조림(노인) ⑤⑥	콩치, 생것	80	① 콩치를 깨끗하게 손질한다.
			무, 조선무, 생것	30	② 냄비에 데친 시래기, 무, 양파를 깔고 콩치, 양념장, 대파, 물을 넣고 조리준다.
			무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	30	* 양념장 (간장, 고추장, 설탕, 고춧가루, 맛술, 생강즙, 다진마늘 혼합)
			양파_생것	10	
			간장, 개량, 양조	5	
			고추장, 개량	5	
			파, 생것	5	
			고춧가루, 가루	3	
			설탕, 가루	1.5	
			마늘, 난지형, 깐마늘, 생것	0.5	
			맛술	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.5	
		☆도라지나물(노인) ⑤	도라지_뿌리_생것	40	① 도라지는 적당한 크기로 썬 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 끓는 물에 데치고 물기를 뺀다.
			마늘, 깐마늘, 생것	3	② 파와 마늘은 다진다.
			소금	2	③ 팬에 콩기름을 두르고 도라지를 넣고 볶다가 파, 마늘, 소금, 간장을 넣어 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참깨_흰깨_볶은것	2	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
		☆조미김구이(노인)	참기름	1	
			조미김	5	
	오후간식	배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
		백미밥(노인)	멤쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
		백미밥(노인)	참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			소고기_한우_양지_생것	30	① 쇠고기는 핏물을 제거하고 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다.
			무, 조선무, 생것	15	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			파_생것	3	③ 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기와 무를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ 끓어오르면 불순물을 제거하고 다진마늘을 넣고 간장으로 간한다.

19[금]	아침	♣쇠고깃국(노인) ⑤⑥⑬	간장_재래	1	⑤ 파를 넣고 마무리한다. (싱거우면 소금으로 간한다)
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
		♣연두부점&오리엔탈소스(노인) ⑤⑥	두부, 연두부	80	① 파와 마늘은 다진 후 물에 담고 간장, 설탕, 올리브유, 참깨, 다진마늘을 넣고 섞어 양념을 만든다. (시판 제품 사용 가능) ② 연두부는 데친 후 ①을 곁들여낸다.
			간장_재래	2	
			올리브유	2	
			설탕_백설탕	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
		☆근대나물(노인)	근대_생것	60	① 끓는 물에 근대를 데친다. ② 데친 근대를 찬물에 행궈 물기를 뺀 후 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 볼에 근대, 국간장, 다진 마늘, 참기름을 넣고 버무려 준다. ④ 마지막으로 깨소금을 넣고 마무리 한다.
			소금_천일염	1.5	
			깨소금_가루_볶은것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.5	
		명엽채조림(노인) ⑤⑥	명태, 조미포, 조미하여 말린것	20	① 쥐어채는 적당한 크기로 잘라 통기름을 두른 팬에 볶는다. ② 팬에 물, 간장, 물엿을 넣고 끓이다가 ①의 명엽채를 넣고 조리 후 함께 볶은 후 참기름과 참깨로 마무리 한다.
			간장, 개량, 양조	4	
			물엿	1.5	
			통기름	1.5	
			참기름	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
	오전간식	★플레인요거트(노인) ②	요구르트, 호상, 플레인	100	
	점심	백미밥1/3(노인)	멥쌀, 백미, 생것	20	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		★(일품)토마토스파게티(노인) ②③⑤⑥⑩⑫⑮⑰⑱	파스타_스파게티_말린것	45	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양파, 베이컨, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
			토마토 소스	35	
			양송이버섯_생것	15	
			베이컨	10	
			양파_생것	10	
			올리브유	5	
			파프리카, 초록색, 생것	5	
		미소된장국 ⑤⑥	순무_뿌리_생것	10	① 냄비에 물과 건다시마, 멸치, 무를 넣고 육수를 만든다. ② 파는 어슷썰고, 마늘은 다진다. ③ 건다시마와 멸치를 건져낸 육수에 된장을 풀어 끓인다. ④ 한소끔 끓으면 다진마늘, 파를 넣어 완성한다.
			된장, 개량	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			파, 생것	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
		☆돈까스&소스(노인) ⑤⑥⑫⑰	등심돈가스	55	1. 등심돈가스를 튀겨서 소스를 얹어서 마무리 한다. (너무 켈볼에 튀기면 겉은 타고 안쪽이 익지 않을 수 있으니 적당한 온도에서 노릇하게 튀겨낸다.)
			돈까스 소스	7	
			통기름	7	
		★양파채겔절이(노인)	양파_생것	35	① 양파는 깨끗이 씻어 채로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파_생것	1.5	
			고춧가루	1	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1	

저녁	오후간식		마늘, 간마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			설탕_백설탕	0.1	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
		머핀(노인) ①②⑥	빵, 우유 머핀	40	
		♥오미자차	오미자청	25	① 따뜻한 물에 오미자청을 타서 제공한다.
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		★(고춧가루x)잘게썬오징어국(노인) ⑤⑥⑦	오징어, 생것	30	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다.
	무, 조선무, 생것		10	② 무는 나박 썰기하고 오징어는 잘게 썬다.	
	파 생것		3	③ 파는 잘게 썰고 마늘은 다진다.	
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		2	④ 육수에 무를 넣고 끓이다가 무가 익으면 오징어, 다진 마늘을 넣어 끓인다.	
	간장_재래		1	⑥ 간장으로 간하고, 파를 넣어 마무리한다.	
	고춧가루		1		
	다시마, 말린것		1		
				마늘, 간마늘, 생것	0.5
		★(주)다진돼지고기호박볶음(노인) ⑤⑥⑧⑩⑪	돼지고기, 살코기, 생것	55	① 호박은 채 썰어서 준비한다.
	호박, 애호박, 생것		20	② 불에 다진 돼지고기, 다진마늘, 간장, 굴소스, 후추, 청주를 넣고 잠이 재워둔다.	
	간장, 재래		3	③ 팬에 기름을 두르고 ②를 넣고 볶다가 고기가 다 익으면 호박을 넣고 볶아준다.	
	콩기름		3	④ 참기름, 참깨를 넣고 볶아서 완성한다.	
	굴 소스		1		
	마늘, 생것		1		
	청주, 알코올 16%		1		
	참기름		0.5		
참깨, 흰색, 볶은것	0.3				
후추, 검은색, 가루	0.2				
	고구마줄기나물(노인) ⑤⑥	고구마_줄기_생것	60	① 고구마 줄기는 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐준다.	
간장_재래		3	② 고구마 줄기를 찬물에 행궈 물기를 제거한 후 먹기 좋은 크기로 자른다.		
콩기름		3	③ 달궈진 팬에 콩기름을 두르고 고구마 줄기, 다진 마늘을 넣고 볶는다.		
마늘, 간마늘, 생것		0.7	④ 마지막으로 간장, 소금, 참기름, 깨소금을 넣고 볶아 마무리한다.		
소금_천일염		0.5			
참기름		0.5			
	★들깨곤약무침(노인)	곤약(구약나물), 판형, 생것	60	① 곤약을 채 썰어 뜨거운 물에 데쳐 행궈 후 간장으로 간한다.	
		들깨, 말린것	3	② 곤약에 간이 베이면 들깨가루, 들기름, 검은깨를 넣어 버무려 제공한다.	
		참깨, 검은색, 볶은것	0.3		
	배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30		
	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.	
		참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.	
	★시래기된장국(노인) ⑤⑥	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.	
		된장, 개량	5	② 무청시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다.	
		파, 생것	5	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3	④ 육수에 시래기, 파, 마늘을 넣고 끓여 마무리 한다.	
		다시마, 말린것	2		
		마늘, 간마늘, 생것	0.7		
		고등어, 생것	80	① 고등어는 깨끗이 손질한 후 천일염을 뿌린다.	

20[토]	아침	☆고등어구이(노인) ⑤⑥⑦	콩기름	6	② 밀가루를 섞어 세에 쳐서 고등어에 뿌려 앞뒤로 고루 묻혀 가루가 속속하게 스며들게 준다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 ②의 고등어를 구워 완성한다.
			밀, 중력밀가루	3	
			소금_천일염	1	
		♣강낭콩조림(노인) ⑤⑥	강낭콩, 생것	25	① 강낭콩을 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 불려놓는다. ② 첫물은 버리고 다시 물을 넣어 끓으면 간장, 설탕을 넣고 약불에서 조린다. ③ 적당히 조린 후 참기름, 물엿을 넣고 마무리한다.
			간장_재래	4	
			물엿	2	
			설탕_백설탕	1	
			참기름	0.3	
		♥숙주무침(노인)	숙주나물_생것	60	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 제거한다. ② 마늘은 다진다. ③ 불에 데친 숙주, 다진 마늘을 넣고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무린다. ④ 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			소금	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			참깨_흰깨_볶은것	1	
		배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
	오전간식	제피차	제피차, 가루	5	
	점심	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	5	
		☆매콤감자국(노인) ⑤⑥	감자, 대지, 생것	55	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 육수를 만든다. ② 감자는 씻어 반달썰기 한다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 육수에 감자를 넣고 끓이다가 감자가 익으면 고춧가루, 파, 다진마늘을 넣는다. ⑤ 국간장으로 간을 하여 완성한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장_재래	1	
			고춧가루	1	
			다시마, 말린것	1	
			파_생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
		☆쇠고기불고기(노인) ⑤⑥⑬	소고기_한우(1등급)_앞다리(앞다리살)_생것	60	① 쇠고기는 핏물을 제거하고 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 양념장(다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 참깨)을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			양파_생것	20	
			간장, 개량, 양조	8	
			당근_뿌리_생것	5	
			파, 생것	5	
			설탕_백설탕	3	
			참기름	3	
			콩기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		★아삭이고추쌈장무침(노인) ⑤⑥	고추, 오이고추, 생것	40	① 고추는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 썬 후 쌈장, 참기름, 참깨와 함께 버무린다.
			쌈장	8	
			참기름	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
		★가지나물(노인) ⑤⑥	가지_생것	70	① 가지는 깨끗이 씻어 4~5cm 길이가 되도록 2~3등분하여 찜통에 넣고 찜는다. ② 가지가 익으면 먹기 좋게 찢는다. ③ 대파와 마늘은 잘게 다진다. ④ 불에 가지, 다진 파, 다진 마늘, 간장, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.
			간장_재래	5	
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			참기름	0.5	

오후간식	배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30			
	과일샐러드(간식)(경남) ①⑤	바나나, 생것	50	* 살균 대상: 바나나, 사과, 방울토마토 ① 바나나, 사과를 깨끗이 씻어 사방 2cm 크기로 깍둑 썰고, 방울토마토는 반으로 자른다. ② 볼에 재료를 넣고 마요네즈를 넣어 버무린다.		
		사과, 부사(후지), 생것	35			
		토마토, 방울토마토, 생것	15			
		마요네즈, 난황	10			
	저녁	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.	
			참쌀, 백미, 생것	5		
		♥모듬어묵탕(노인) ⑤⑥	어묵, 튀긴것	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓인다. ④ ③에 어묵, 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.	
			무, 조선무, 생것	20		
			파, 생것	3		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
			간장_재래	1.5		
			다시마, 말린것	1		
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5		
			소금	0.5		
			☆달걀말이(노인) ①⑤	달걀, 생것		60
		당근_뿌리_생것		5		
		콩기름		5		
		소금_천일염		0.5		
		♣새송이버섯조림(노인) ⑤⑥	큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	50	① 새송이버섯을 적당한 크기로 떼어 끓는 물에 데친다. ② ①에 물, 간장, 물엿을 넣어 조리다가 간이 베이면 참기름, 참깨를 넣어 마무리한다.	
			간장, 개량, 양조	3		
			물엿	1		
			참기름	0.5		
		★오이액젓무침(노인)	참깨, 흰색, 볶은것	0.5		
			오이, 취청, 생것	60		
			멸치, 액젓	3		
			참기름	0.5		
			마늘, 깰마늘, 생것	0.2	① 오이는 깍둑 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 오이, 다진 마늘, 액젓, 고춧가루, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려 마무리한다.	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1		
			배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치		30
	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.		
		참쌀, 백미, 생것	5			
	☆복엇국(달걀제외)(노인)	무, 조선무, 생것	30	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 자른다. ② 무는 적당한 크기로 썰고(채 또는 나박썰기) 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 복어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 무, 파를 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.		
		명태, 복어, 말린것	10			
		파, 생것	5			
		참기름	2			
		마늘, 깰마늘, 생것	0.7			
		소금	0.6			
		후추, 검은후추, 가루	0.2			
		♣닭다릿살간장볶음(노인) ⑤⑥⑬	닭고기, 다리, 생것		60	① 닭다릿살은 한 입 크기로 썰어 청주, 후춧가루로 간 하고 양파는 채 썬다. ② 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름을 섞어 소스를 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 닭다릿살을 팬에 올려 노릇하게 구워낸 후 소스를 넣고 볶아낸다.
	간장, 개량, 양조		3			
	콩기름		3			
	설탕_백설탕		2			
	청주, 알코올 16%		2			

- ② 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름을 섞어 소스를 만든다.
③ 팬에 콩기름을 두르고 닭다릿살을 팬에 올려 노릇하게 구워낸 후 소스를 넣고 볶아낸다.

21[일]	아침		마늘, 난지형, 깐마늘, 생것	1	① 양배추는 날장을 뜯어 깨끗하게 씻고 적당한 크기로 자른 후 찜기에 찜다. ② 다진마늘, 다진대파, 간장, 고춧가루, 참기름, 참깨를 섞어 양념장을 만들어 함께 제공한다.
			참기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.5	
		★양배추찜&양념장(노인) ⑤⑥	양배추_생것	80	
			간장_재래	1	
			마늘, 난지형, 생것	0.3	
			파_대파_생것	0.3	
			고춧가루	0.2	
			참기름	0.2	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.2	
		☆숙갓나물(노인)	숙갓_생것	70	
			참기름	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
	파_생것		0.5		
	배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30		
	오전간식	고단백두유 ⑤	두유, 대두	180	
	점심	백미밥(노인)	멜쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		사골우거지국(노인) ⑤⑥	잡뼈국물	100	1. 파는 깨끗하게 씻은 뒤 적당한 크기로 자른다. 2. 데친우거지는 한 번 씻고 적당한 크기로 자른다. 3. 2의 우거지에 된장, 설탕, 다진마늘, 후추로 간을 한다. 4. 냄비에 물, 사골국물을 넣어 적당한 농도를 맞춘 뒤 양념한 우거지, 파를 넣고 한소끔 끓인다. *국의 염도는 0.5% 이하가 되도록 한다.
			배추, 우거지, 말린것, 삶은것	35	
			된장, 재래	3	
			설탕, 백설탕	1	
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		★순살갈치조림(노인) ⑤⑥	갈치, 생것	70	① 갈치는 적당한 크기로 썬다. ② 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 갈치를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	5	
			고춧가루, 가루	5	
			물엿	5	
			설탕_백설탕	5	
마늘, 깐마늘, 생것			2		
☆부추겉절이(노인)		부추_재래종_생것	17	① 부추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.	
		고춧가루, 가루	3		
		파, 생것	3		
		마늘, 깐마늘, 생것	1		
	참기름	1			
	멸치젓, 액젓, 염절임	0.5			
	설탕_백설탕	0.3			
☆연근흑임자수스므치(노인)	연근, 생것	50	① 연근은 적당한 크기로 썰고 끓는 물에 식초를 넣어 삶은 후 헹구고 물기를 뺀다. ② 마요네즈, 소금, 식초, 설탕에 참깨를 갈거나 으깨 넣어 소스를 만든다. ③ 연근에 ②의 소스를 넣고 버무려 완성한다.		
	마요네즈	5			
	참깨, 검은색, 볶은것	5			

		★간식(어린이용) (어린이)	식초, 사과식초	3	
			설탕, 백설탕	2	
			소금, 정제염	0.2	
	오후간식	배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
		☆초코파이(노인) ①②⑤⑥	과자, 초코파이	40	
		☆포도주스(노인)	포도주스	150	
	저녁	백미밥(노인)	멜쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		♥콩나물국(노인) ⑤⑥	콩나물_생것	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 간장과 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3	
			간장_재래	1.5	
			소금_천일염	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		비엔나소시지볶음(노인) ⑤⑥⑩	소시지, 위너(비엔나)소시지	50	① 비엔나는 칼집을 내고, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 소시지와 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	5	
			피망, 초록색, 데친것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
		★건파래자반(노인) ⑤	파래, 말린것	10	① 파래를 손으로 찢는다. ② 팬에 기름을 두르고 파래를 약불에서 볶는다. 소금을 넣고 불을 끈 후 깨와 참기름을 넣어 마무리한다.
			콩기름	3	
			참기름	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.3	
			소금_천일염_소금꽃	0.3	
		♥취나물무침(노인) ⑤⑥	취나물_참취_생것	40	① 취나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 제거한 후 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 볼에 취나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 통깨, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			간장_재래	3	
			파, 생것	3	
			참기름	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소금	1	
			참깨, 흰색, 볶은것	1	
		배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	

[노인일반식(표준형)]

9월 식단 레시피 (조리지시서)

65세 이상 식단

* 정확한 알레르기번호는 개별 식단표에서 확인해주시기 바랍니다.



창원시 I

어린이·사회복지급식관리지원센터

Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	아침	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆민물새우된장국(노인) ⑤⑥⑨	새우, 꽃새우, 생것	25	① 민물새우는 흐르는 물에 씻어 채에 받쳐 두고, 무는 사방 1.5cm, 대파는 송송 썰기, 마늘은 다져 둔다. ② 멸치, 건다시마로 육수를 낸 후 된장을 풀고 무를 넣고 끓인다. ③ 민물새우와 다진마늘을 넣은 후 고춧가루와 대파를 넣고 마무리 한다.
			무, 조선무, 생것	20	
			된장_재래	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 난지형, 깎마늘, 생것	1	
			고춧가루, 가루	0.5	
		☆두부구이&양념장(노인) ⑤⑥	두부	90	1. 쪽파는 송송 썰고,마늘은 다진다. 2. 두부는 적당한 크기로 썬 후 물기를 제거한다. 3. 팬에 콩기름을 두르고 2를 넣고 앞뒤로 노릇하게 굽는다. 4. 손질한 쪽파, 고춧가루, 간장, 깨소금, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. 5. 두부와 양념장을 함께 담아 완성한다.
			콩기름	6	
			간장, 개량, 양조	3	
			고춧가루, 가루	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			파, 생것	0.7	
		☆오이부추무침(노인) ⑤⑥	깨소금_가루_볶은것	0.5	① 오이는 반달썰기 하고, 부추는 3cm 길이로 자른다. ③ 고추장, 식초, 고춧가루, 설탕, 다진마늘, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. ④ 불에 오이, 부추, 양념장을 넣고 버무려 완성한다.
			오이, 다다기, 생것	55	
			고추장, 개량	5	
			부추, 재래종, 생것	5	
			고춧가루, 가루	1	
			식초, 양조	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
		☆느타리버섯볶음(노인) ⑤⑥	깨소금_가루_볶은것	0.3	① 느타리버섯은 가늘게 찢어 적당한 길이로 자른다. ② 당근과 양파는 채썰고, 마늘은 다진다. ③ 달궈진 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 넣어 볶다가 양파, 당근, 느타리버섯을 넣는다. ④ ③에 간장을 넣고 볶은 후 마지막으로 참기름, 깨소금을 넣어 마무리한다.
			애느타리버섯_생것	55	
			양파_생것	10	
			당근_뿌리_생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			콩기름	2	
			참기름	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
			깨소금_가루_볶은것	0.3	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
	오전간식	★플레인요거트(노인) ②	요구르트, 호상, 플레인	100	

22[월]	점심	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		쇠고기콩나물국 ⑤⑥⑭	순무, 뿌리, 생것	20	1. 냄비에 물, 건다시마를 넣고 끓여 육수를 만든 후 건더기는 건져낸다.
			콩나물, 생것	20	2. 쇠고기는 물에 담가 핏물을 제거한 후 한입크기로 썬다.
			소고기, 한우(1++등급), 양지(업진살), 생것	15	3. 콩나물은 3cm 길이로 자르고 파는 깨끗이 씻은 후 어슷 썬다.
			간장, 개량, 양조	1	4. 냄비에 참기름은 두르고 쇠고기를 볶다가 육수를 부어 끓인 후 무를 넣는다.
			다시마, 말린것	1	5. 육수에 콩나물을 넣고 뚜껑을 닫아 끓인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	6. 콩나물과 무가 어느 정도 익으면 다진마늘과 국간장을 넣어 푹 끓인 후 완성한다.
			소금, 천일염	0.5	
			참기름	0.5	
			파, 생것	0.5	
		☆가자미점&양념장(노인) ⑤⑥	가자미, 생것	80	1. 가자미는 잘 다듬어 칼집을 내어 소금을 뿌려 놓는다.
			파_대파_생것	10	2. 손질한 가자미는 물에 한 번 씻어 찜솥에 넣고 5~10분 찜다.
			간장, 개량, 양조	3	3. 양념장은 설탕, 맛술, 참기름, 다진마늘, 깨소금을 넣고 간장을 넣은 뒤 물을 3스푼 넣고 섞는다.
			깨소금_가루_볶은것	1	3. (3)에 양념장을 고루 발라준 뒤 한번 더 찜다.
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			맛술	1	Tip! 가자미를 찌 때 밑에 대파를 깔고 찌면 비린내를 잡아줄 수 있다.
			설탕_백설탕	1	- 생선 제공 시 가시를 발라 제공해주세요.
			참기름	1	
			소금	0.5	
		★게맛살피망볶음(노인) ①③⑥⑧	게맛살, 어육함량이 낮은것	40	① 게맛살 뜨거운 물을 부어 불순물을 제거한 후 3cm 길이로 썬다.
			양파_생것	10	② 양파, 청피망은 깨끗이 씻어 사방 3cm 크기로 썬다.
			피망_초록색_생것	5	③ 간장, 참기름, 다진마늘을 섞어 양념을 만든다.
			콩기름	3	④ 달군 팬에 식용유를 두르고 게맛살, 양파, 청피망을 넣어 볶는다.
			간장, 개량, 양조	1	⑤ ④에 양념을 넣고 채소에 소스가 배도록 볶는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	⑥ 마지막에 깨소금을 뿌려 완성한다.
			참기름	0.5	
			깨소금_가루_볶은것	0.3	
		☆양념깻잎지(노인)	깻잎장아찌	35	
		배추김치(노인) ⑥	김치, 배추 김치	30	
	오후간식	☆약과(노인) ①②⑤⑥	과자, 약과	30	-
		★작두콩차(노인) ⑤⑥	작두(도두)_말린것	5	1. 물에 작두콩을 넣고 오래도록 끓인 후 제공한다
	점심	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		☆부대찌개(노인) ①②③⑥⑨⑩⑮⑭	김치, 배추 김치	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다.
			두부	20	② 통조림햄, 소시지, 배추김치는 적당한 크기로 썬다.
			햄, 런천미트햄	15	③ 두부는 깍둑썰고, 파는 어슷썰기하고, 마늘은 다진다.
			소시지, 워너(비엔나)소시지	10	④ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 고춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다.
			파, 생것	5	⑤ 냄비에 ②를 담고 육수와 양념을 넣어 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			고추장, 개량	3	
			고춧가루, 가루	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장_재래	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.5	
			다시마, 말린것	1	

	저녁		소금	0.1	
		☆스크램블에그(노인) ①⑤	달걀_생것	60	① 대파는 흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 잘게 썬다. ② 달걀은 잘 풀어서 소금, 후추로 간을 한다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 열이 오르면 달걀 푼 물을 붓고 젓가락으로 저어가며 익힌다. ④ 반쯤 익어가면 대파를 넣고 익힌다. (처음부터 센불에 익히면 지단 처럼 익을 수 있으니 약한불에서 천천히 익히도록 한다.)
			파_대파_생것	5	
			콩기름	3	
			소금_천일염	1	
			후추_검은색_가루	1	
		☆감자조림(노인) ⑤⑥	감자, 대지, 생것	70	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 감자, 양파는 껍질을 벗기고 깨끗이 씻은 후 감자는 사방 1.5cm 크기로 깍둑썰고, 양파는 사방 1.5cm 크기로 썬다. ③ 다진마늘, 간장, 올리고당, 설탕, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 감자, 옥수, 양념장을 넣어 졸인다. ⑤ 감자가 반 정도 익으면 양파를 넣어 감자가 익을 때까지 졸여 완성한다.
			양파_생것	20	
			간장, 개량, 양조	5	
			물엿	3	
			다시마, 말린것	1	
			설탕_백설탕	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
		♣고구마순나물(노인) ⑤⑥	고구마_줄기_생것	45	① 고구마순은 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐준다. ② 고구마순을 찬물에 행궈 물기를 제거한 후 먹기 좋은 크기로 자른다. ③ 달궈진 팬에 콩기름을 두르고 고구마순, 다진 마늘을 넣고 볶는다. ④ 마지막으로 간장, 소금, 참기름, 깨소금을 넣고 볶아 마무리한다.
			간장_재래	3	
			콩기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
			소금_천일염	0.5	
		배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
아침		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		@어묵국(노인) ⑤⑥	어묵, 튀긴것	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선헌, 생것	20	
			파, 생것	5	
			다시마, 말린것	2	
			소금	1	
			간장_재래	0.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
		닭살크림소스조림(노인) ②⑤	닭고기_살코기_생것	40	① 닭다리살과, 닭가슴살은 적당한 크기로 썬다. ② 파프리카는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 닭다리살을 넣고 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ ③에 파프리카를 넣고 볶다가 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣고 조금 더 끓여 졸인다.
			우유	20	
			크림, 유지방 45%	20	
			파프리카, 빨간색, 생것	6	
			파프리카, 초록색, 생것	6	
			올리브유	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			소금	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		☆미역줄기나물(노인) ⑤	미역, 줄기, 생것	30	① 염장미역줄기는 찬물에 담궈 염분기를 제거한다. ② 염분기 제거후 미역줄기는 2cm길이로 자른다. ③ 당근, 양파는 손질하여 곱게 채썬다. ④ 팬에 콩기름을 두른 후 미역줄기를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 다진마늘, 당근, 양파를 넣어 섞어 볶는다. ⑥ ⑤에 참기름, 참깨를 넣어 볶는다.
			당근_뿌리_생것	5	
			양파_생것	5	
			콩기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	

23[화]	오전간식		참기름	0.5	① 청경채는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
		☆청경채겉절이(노인)	청경채_생것	30	
			고춧가루, 가루	3	
			파, 생것	3	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.5	
			설탕_백설탕	0.3	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
		토마토 ⑩	토마토, 생것	100	* 살균 대상 : 토마토
	점심	백미밥(노인)	멜쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		★홍합살된장국(노인) ⑤⑥⑩	참담치(홍합)-자숙품	30	① 다시멸치, 건다시마, 물을 넣고 육수를 만든다. ② 자숙홍합살(생 홍합살 사용 가능)은 씻어 물기를 뺀 후 잘게 다지고 호박, 두부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 넣고 된장을 푼 후 호박을 넣고 끓인다. ⑤ 홍합살, 두부, 다진마늘을 넣고 끓인 후 파를 넣어 마무리한다.
			두부	15	
			호박, 애호박, 생것	15	
			된장, 개량	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
		★돼지고기두루치기1(노인) ⑤⑥⑩	돼지고기, 목심, 생것	60	① 돼지고기, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 팬에 콩기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 돼지고기를 넣고 볶는다. ③ ②에 양파를 넣어 함께 볶다가 고추장과 설탕을 넣어 간한다. ④ 대파, 참기름, 참깨, 후춧가루로 넣고 마무리한다.
			양파_생것	10	
			파_대파_생것	5	
			고추장, 재래	3	
			콩기름	3	
			설탕_백설탕	2	
			마늘, 생것	1	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		☆모듬쌈(상추, 깻잎)&쌈장(노인) ⑤⑥	상추, 적상추, 생것	13	① 상추와 깻잎은 깨끗하게 세척한다. ② 적당한량의 쌈장을 함께 제공한다
			쌈장	7	
		♣도라지나물(노인) ⑤⑥	들깻잎, 생것	5	① 도라지는 적당한 크기로 썬 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 끓는 물에 데치고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 도라지를 넣고 볶다가 파, 마늘, 소금, 간장을 넣어 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			도라지_뿌리_생것	35	
			콩기름	1.5	
			파, 생것	1.5	
			간장_재래	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	
	오후간식	배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
		☆바람떡3(노인)	멜쌀떡, 개피떡	75	-
		결명자차(경남)	결명자차, 말린것	1	

	저녁	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		★매콤애호박국(노인)	호박_애호박_생것	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 우려낸다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 애호박과 고춧가루를 넣어 볶다가 육수를 붓고 ③을 넣고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			고춧가루, 가루	1	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			참기름	0.2	
		☆생선까스&타르타르소스(노인) ①⑤⑥⑩	생선까스	55	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 생선까스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 생선까스에 타르타르소스를 곁들인다. * 생선까스는 너무 쉼 부에서 튀기면 것은 잘 타고 속은 잘 익지 않기 때문에 부 조정은 잘 해야 한다.
			콩기름	7	
			타르타르소스	5	
		★가지나물(노인) ⑤⑥	가지_생것	70	① 가지는 깨끗이 씻어 4~5cm 길이가 되도록 2~3등분하여 찜통에 넣고 찐다. ② 가지가 익으면 먹기 좋게 찢는다. ③ 대파와 마늘은 잘게 다진다. ④ 볼에 가지, 다진 파, 다진 마늘, 간장, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.
			간장_재래	5	
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			참기름	0.5	
		☆양배추생채(노인) ⑤⑥	양배추_생것	35	① 양배추는 채 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 간장, 식초, 설탕을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕_백설탕	1.5	
			식초, 사과식초	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
아침		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆(두부제외)김치국(노인) ⑤⑥⑨	김치, 배추 김치	35	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 마늘은 다지고 파는 잘게 썬다. ③ 배추김치는 양념을 털어내고 잘게 썬다. ④ ①의 육수에 배추김치, 다진마늘을 넣고 끓이다가 파를 넣고 간장으로 간하여 마무리한다.
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장_재래	1	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		☆조기구이(노인) ⑤⑥	조기(참조기), 생것	80	① 조기는 깨끗이 손질하여 소금을 뿌린다. ② 밀가루를 섞어 체에 쳐서 조기에 뿌려 앞뒤로 고루 묻혀 가루가 축축하게 스며들게 둔다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 약한불에서 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	6	
			밀, 중력밀가루	5	
		숙주나물(노인)	숙주나물_생것	60	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 숙주, 다진마늘을 담고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무린다. ④ 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			소금	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참깨_흰깨_볶은것	1	
			참기름	0.5	
		★브로콜리땅콩소스무침(노인) ①④⑤	브로콜리_생것	50	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 시판 땅콩 소스에 버무려낸다.
			땅콩, 조미, 볶은것	5	
			마요네즈	3	

24[수]	오전간식	배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
		☆단호박죽(노인)	호박, 단호박, 생것	50	1. 단호박 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. 2. 단호박을 찜기에서 김이 날때까지 찜다. (전자렌지로 돌려도 좋습니다.) 3. 단호박 겹질을 제거하고 냄비에 물을붓고 끓이다가 어느정도 익으면 으깨어 가며 끓인다. 4. 찹쌀가루를 잘 풀어서 농도를 맞춘 후 잘 저어준다. 5. 설탕과 소금을 넣어 간을 한다.
			찹쌀, 가루	20	
			설탕, 백설탕	5	
			소금, 천일염	1	
	점심	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	5	
		♥맑은순두붓국(노인) ⑤	두부, 순두부	80	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3	
			다시마, 말린것	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			소금	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		★채소달걀말이(노인) ①⑤	달걀 생것	60	① 그릇에 달걀을 풀고, 파와 당근은 잘게 다진다. ② 풀어둔 달걀에 다진 파와 당근을 넣고 소금으로 간을 맞춘 뒤 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 익기 시작하면 뒤집개로 말아가며 둥근히 익힌다.
			콩기름	5	
			파_생것	5	
			당근_뿌리_생것	3	
			소금	0.2	
		◎매콤해물단호박찜 ⑤⑥⑨⑰⑱	호박, 단호박, 생것	40	① 오징어는 채 썰고 새우살과 홍합살은 깨끗이 씻어 손질한다. ② 무와 단호박은 나박 썰기하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무와 단호박, 양념을 반을 넣고 조리다가 익으면 ①을 넣고 나머지 양념을 넣어 조려 마무리한다.
			오징어, 생것	30	
			담치, 참담치(홍합), 생것	15	
			새우, 중하, 생것	15	
			양파	10	
			간장, 개량, 양조	5	
			고추장	5	
			물엿	5	
			파_대파 생것	5	
			고춧가루, 가루	2	
			설탕_백설탕	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.3	
		♣생양파채무침(노인)	양파_생것	30	① 양파를 얇게 채 썰고 찬물에 담궈 매운맛을 뺀다. ② 식초, 설탕, 소금, 참깨를 넣어 소스를 만든 후 물기를 제거한 양파에 버무려 마무리한다.
			식초, 양조	5	
			설탕_백설탕	3	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.5	
			소금_천일염_소금꽃	0.3	
	오후간식	배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
		잼샌드위치(노인간식) ①②⑤⑥	빵, 식빵	40	① 식빵 한 쪽 면에 딸기잼을 바른다. ② 다른 식빵으로 덮어 먹기 좋은 크기로 자른다.
			딸기, 잼	5	
		오렌지주스	오렌지주스	150	
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	5	
			아욱_생것	40	① 끓는 물에 멸치, 다시마를 넣고 육수를 낸다.

	저녁	☆아욱국(노인) ⑤⑥	원장, 개량	5	② 아욱은 적당한 크기로 썰고, 대파, 마늘은 다진다. ③ 멸치육수에 원장을 풀고 아욱, 대파, 다진마늘을 넣고 끓인다.
			파_생것	3	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		♣쇠고기버섯볶음(노인) ⑤⑥⑩	소고기, 한우, 살코기, 생것	55	1. 쇠고기는 핏물을 빼고 채 썬다. 2. 느타리버섯은 깨끗하게 씻어 겉대로 찢는다. 3. 마늘은 다지고, 양파와 당근은 껍질을 제거하고 먹기 좋은 크기로 자른다. 4. 다진 마늘, 간장, 참기름, 깨소금으로 양념장을 만든다. 5. 1의 쇠고기를 4의 양념장에 재워 놓는다. 6. 팬에 콩기름을 두르고 5를 볶다가 쇠고기가 반 쯤 익으면 양파, 당근, 느타리버섯을 넣고 볶아 완성한다.
			느타리버섯_생것	15	
			양파_생것	7	
			간장, 개량, 양조	3	
			당근_뿌리_생것	3	
			콩기름	3	
			참기름	0.7	
			마늘, 구근, 냉동	0.5	
			깨소금_가루_볶은것	0.2	
		★고춧잎무침(노인) ⑤⑥	고춧잎, 생것	55	① 고춧잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고춧잎, 파, 마늘, 고춧가루를 담고 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장_재래	3	
			파_생것	3	
			소금	1.5	
			고춧가루, 가루	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.5	
		☆들깨무나물(노인)	참깨_흰깨_볶은것	0.3	① 무는 깨끗이 씻어 채 썰고, 마늘은 잘게 다진다. ② 달군 냄비에 들기름을 두르고 채 썬 무를 넣어 1분 정도 볶은 뒤 물을 자작하게 부어준다. ③ 다진마늘을 넣고 천일염으로 간을 한 후 두경을 덮어서 중불에서 익힌다. ④ 들깨가루를 넣어 잘 섞은 다음 깨소금을 뿌려 완성한다.
			무, 조선무, 생것	70	
			들기름	5	
			들깨_말린것	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.5	
			소금_천일염	2	
		배추김치(노인) ⑨	깨소금_가루_볶은것	1.5	
			김치, 배추 김치	30	
아침		백미밥(노인)	맵쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		♥(고기제외)사골팟국(노인) ⑩	사골국, 인스턴트	250	① 대파와 마늘은 다진다. ② 사골 국물에 다진 대파와 마늘을 넣고 끓인다 ③ ②에 소금, 후추로 간을 하여 완성한다. * 간이 되어 있는 제품도 있으므로 미리 간을 본 후 가감한다.
			파, 생것	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	3	
			소금_천일염	1	
			후추_검은색_가루	0.5	
		★돼지고기사태장조림(노인) ⑤⑥⑩	돼지고기_사태_생것	60	① 냄비에 물, 건다시마, 통마늘을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 돼지고기는 기름기를 떼어낸 후 적당한 크기로 썰고 끓는 물에 넣어 익힌다. ③ 양파와 당근을 적당한 크기로 자른다. ④ 냄비에 간장, 다진마늘, 올리브오일, 참기름, 육수와 돼지고기를 넣고 조리다가 양파와 당근을 넣어 함께 조리한다.
			간장, 개량, 산분해	10	
			당근_뿌리_생것	7	
			양파_생것	5	
			물엿	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			참기름	0.5	① 파래를 손으로 찢는다. ② 깨소금, 들기름을 두르고 파래를 양념에 볶는다. 소금, 간장을 넣어 볶고, 깨와 참기름을 넣어서 마무리한다.
			파래, 말린것	10	

25[목]	오전간식	★건파래자반(노인) ⑤	콩기름	3	② 팬에 기름을 두르고 파래를 약불에서 볶는다. 소금을 넣고 졸을 끈 후 깨와 참기름을 넣어 마무리한다.
			참기름	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.3	
			소금_천일염_소금꽃	0.3	
		☆배추나물(노인)	배추_생것	70	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 데친 배추에 소금, 파, 마늘 참기름, 참깨를 넣어 무친다.
			파, 생것	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
			소금	0.3	
			참깨_흰깨_볶은것	0.3	
		배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
		검은콩두유 ⑤	두유, 대두	180	
	점심	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆강원장찌개(노인) ⑤⑥	두부	20	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 무, 호박, 양파는 사방 0.5cm로 썰고 두부는 사방 1cm로 썬다. ③ 마늘은 다지고 파는 잘게 썬다. ④ 육수에 된장을 풀고 끓이다가 무, 호박, 양파, 다진마늘을 넣어 끓인다. ⑤ 두부, 파를 넣고 한 번 더 끓인 후 완성한다.
			호박_애호박_생것	20	
			무, 조선무, 생것	15	
			양파_생것	10	
			된장, 개량	7	
			파_생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	1	
			갈치, 생것	80	
		☆순살갈치구이(노인) ⑤⑥	콩기름	6	① 갈치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	5	
			소금_천일염_소금꽃	0.3	
		@목이버섯어묵볶음 ⑤⑥	사각어묵	30	(재료 손질) 1.건목이버섯은 충분히 불려 얇게 썬다. 2.어묵은 뜨거운 물에 살짝 데쳐 기름기를 뺀다. 3.양파, 당근, 대파는 채 썰어 준비한다. (볶기) 4.팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 대파를 볶아 향을 낸다. 5.어묵과 목이버섯을 넣어 중불에서 볶는다. (양념 넣기) 6.진간장, 올리고당을 넣고 재료에 간이 배도록 볶는다. 7.마지막에 양파, 당근을 넣어 살짝 숨만 죽인다. (마무리) 8.불을 끄고 참기름과 참깨를 넣어 마무리한다.
			양파_생것	7	
			간장, 개량, 양조	5	
			당근	5	
			목이버섯_말린것(자연건조)	3	
			콩기름	3	
			파_대파_생것	3	
			마늘, 깠마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.3	
			물엿	0	
		배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
		★오이소박이	김치, 오이 소박이	60	오이소박이를 먹기 좋은 크기로 썬 후 배식한다.
	오후간식	삶은달걀(노인간식) ①	달걀, 생것	60	① 냄비에 물을 붓고 달걀을 넣어 삶고 식힌 후 달걀 껍데기를 깬다.
		☆매실차(노인)	매실 음료	150	
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
			오징어, 생것	30	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 오징어는 껍질을 벗기고 오징어는 잘게 썰고

	저녁	★(고춧가루x)잘게썬오징어국(노인) ⑤⑥⑦	무, 조선무, 생것	10	② 두른 다락 찢기하고 오징어는 잘게 썬다. ③ 파는 잘게 썰고 마늘은 다진다. ④ 육수에 무를 넣고 끓이다가 무가 익으면 오징어, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ⑥ 간장으로 간하고, 파를 넣어 마무리한다. *. 오징어는 질겨지지 않도록 오래 끓이지 않는다.
			파_생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장_재래	1	
			고춧가루	1	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		☆두부조림(생)(노인) ⑤⑥	두부	100	① 두부는 물기를 제거한 후 사방 3cm크기로 잘라서 준비한다. ② 고춧가루, 간장, 설탕, 참기름, 다진 파, 다진마늘, 깨소금을 넣고 양념장을 만들어 두부를 넣고 양념장을 끼얹어가며 조리준다.
			간장, 개량, 양조	7	
			고춧가루, 가루	3	
			설탕_백설탕	3	
			파_대파_생것	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
		★옛날소시지전&케첩(노인) ①⑤⑥⑩⑫	어육소시지	40	① 소시지는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ 소시지에 달걀물을 입힌 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 지진다
			달걀, 생것	15	
			콩기름	3	
			토마토 케첩	3	
		열무된장무침(노인) ⑤⑥	열무, 생것	60	① 열무는 깨끗이 씻어 끓는 물에 데친다. ② 데친 열무는 찬물에 행궤 물기를 제거한 후 3cm 길이로 썬다. ③ 볼에 열무, 된장, 다진마늘, 깨소금, 참기름을 넣고 무친다.
			된장, 개량	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
아침		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		♣청국장찌개(노인) ⑤⑥	청국장	30	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 청국장을 풀어 끓이고 애호박, 마늘을 넣고 끓이다가, 두부와 파를 넣고 물을 끈다.
			두부	20	
			호박_애호박_생것	10	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
		☆달걀찜(노인) ①	달걀, 생것	60	1. 달걀은 풀어 소금 또는 새우젓으로 간을하고 후추와 물을 넣고 잘 섞는다. 2. 찜기를 이용하여 달걀이 익을 때까지 약한 불에서 찜다.
			소금_천일염	0.7	
		낙지젓갈무침(노인)	낙지젓, 양념, 염절임	20	① 오징어젓을 먹기좋은 크기로 자른다 ② 쪽파를 쭈뽕썬다. ③ 오징어젓에 쪽파를 넣고, 참기름과 깨를 넣어 무쳐 낸다.
			깨소금_가루_볶은것	3	
			참기름	3	
			파_쪽파_생것	3	
		☆고사리나물(노인) ⑤⑥	고사리, 데친것	50	① 고사리는 물에 불려 삶은 후 찬물에 행궤고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 고사리를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	

26[금]	오전간식	배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
		골드키위(노인간식)	키위_골드_생것	100	* 살균 대상 : 골드키위
	점심	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		♥짜장소스(노인) ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭	양배추_생것	30	① 돼지고기, 감자, 양배추, 양파를 1cm 크기의 주사위 모양으로 썰다.
			양파 생것	20	② 물에 전분을 풀어 전분물을 만든다.
			감자, 대지, 생것	15	③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 향이 올라오면 돼지고기를 넣고 볶는다.
			돼지고기_등심_생것	15	④ 돼지고기가 어느 정도 익으면 감자, 양배추, 양파를 넣고 볶는다.
			짜장 소스, 가루	15	⑤ 짜장 분말에 물에 풀어 ④에 넣고 재료가 모두 익으면 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 마무리한다.
			콩기름	5	
			전분, 감자, 가루	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
		♣유부맑은국(노인) ⑤⑥	두부, 유부	15	① 멸치와 다시마를 넣고 육수를 낸다.
			무, 조선헌, 생것	10	② 유부는 채 썰어 끓는 물에 살짝 데친다.
			파_대파 생것	3	③ 무는 나박썰고, 마늘은 다지고 대파는 잘게 썰다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	④ 육수에 무를 넣고 끓이다가 무가 익으면 유부, 다진마늘을 넣고 간장으로 간한다.
			간장_재래	1	⑤ 파를 넣고 마무리한다.
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 난지형, 깐마늘, 생것	1	
		★해쉬브라운(노인) ⑤	감자 튀김, 해쉬브라운, 튀긴것	50	1. 콩기름을 넉넉히 두른 팬에 해쉬브라운을 노릇하게 튀겨낸 뒤 먹기 좋은 크기로 자른다.
			콩기름	6	2. 케첩과 함께 제공한다.
		☆쪽파무생채(노인)	무, 조선헌, 생것	60	① 무는 가늘게 채썰어서 소금을 넣고 버무려 10분정도 절인다.
			파, 쪽파, 생것	5	② 쪽파는 깨끗이 손질하여 3cm 길이로 자른다.
			고춧가루, 가루	3	③ 절인무에 쪽파, 설탕, 고춧가루, 다진마늘, 깨소금을 넣고 무친다.
			소금, 천일염	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
	오후간식	배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
		편고구마(노인)	고구마_편것	80	① 고구마는 깨끗이 씻는다.
		☆식혜(노인)	보리_엿기름_말린것	10	② 찹쌀에 고구마를 넣고 찐다.
			멥쌀_백미_생것	5	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 고슬고슬하게 밥을 짓는다.
			설탕, 가루	3	② 엿기름에 물을 넣고 1시간 동안 불린다.
			소금_천일염	0.2	③ 불린 엿기름을 손으로 골고루 주물러 체에 엿기름 물만 걸러낸다.
					④ 체에 내린 엿기름 물은 2시간 정도 두어 앙금이 가라 앉도록 한다.
					⑤ 전기밥솥에 앙금을 뺀 맑은 엿기름 물과 지어 놓은 밥을 넣고 보온으로 8시간 둔다.
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		♥미역국(노인) ⑤⑥	미역, 말린것	3	① 멸치, 다시마로 육수를 내고 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	② 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 미역을 넣어 볶는다.
			간장_재래	1	③ ②에 육수를 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			다시마, 말린것	1	
			참기름	1	
			소금	0.5	
			고등어, 생것	60	① 고등어는 내장을 제거하고 토막을 낸 후 깨끗하게 씻어 물기를 뺀다.
			배추김치	40	② 양파는 채 썰고 대파는 어슷하게 썰다. 마늘은 다지고 김치는 한 입 크기로 자른다. ㉠ 가지 무염 고춧가루 다진마늘 어슷썬 대파 무운 서양 양념장은 마트다

	저녁	☆고등어김치찜(노인) ⑤⑥⑦⑨	무, 조선무, 생것	20	③ 간장, 굴젓, 고춧가루, 다진마늘, 어슷 썬 애파, 물을 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 고등어와 김치, 양파를 켜켜이 넣은 후, 양념장을 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 자박하게 남도록 잘 조리서 완성한다.
			양파_생것	10	
			간장, 개량, 양조	7	
			물엿	3	
			고춧가루, 가루	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			파, 생것	1	
		애호박볶음(성인) ⑤⑨	호박_애호박_생것	70	[재료준비] 1. 애호박은 길이로 길게 반으로 자른 후, 반달썰기(두께 0.4~0.5cm)를 하고 소금을 뿌려 살짝 절인다. 2. 양파는 굵게 채 썬다(0.5cm). [볶기] 3. 팬에 식용유를 두르고 애호박과 양파를 넣고 볶다가 고춧가루, 다진마늘, 깨소금, 참기름을 넣고 볶은 후, 어슷하게 썬 대파를 넣고 새우젓으로 간을 맞춰 완성한다.
			양파_생것	6	
			파_대파_생것	2	
			마늘, 생것	1	
			새우젓(새우류)-젓갈	1	
			콩기름	1	
			고춧가루	0.5	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			깨소금_가루_볶은것	0.3	
		♥콩나물무침(노인) ⑤⑥	콩나물_생것	60	① 콩나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 볼에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	5	
			간장_재래	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소금	1	
			참기름	1	
			참깨, 흰색, 볶은것	1	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
아침		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
			감자, 대지, 생것	55	
		☆감자국(계란포함)(노인) ①⑤⑥	달걀, 생것	5	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 육수를 만든다. ② 감자는 씻어 반달썰기 한다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 육수에 감자를 넣고 끓이다가 감자가 익으면 다진마늘을 넣는다. ⑤ 국간장으로 간 하고 끓어 오르면 풀어둔 계란과 다진대파를 넣어 완성한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장_재래	1	
			다시마, 말린것	1	
			파_생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			두부	80	
		♣두반장두부조림(노인) ⑤⑥	고추장, 개량	5	① 두부는 사방 3cm크기로 자른 뒤 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데친다. ② 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 넣고 볶다가 두반장 소스를 넣고 끓인다. ③ ②에 ①을 넣고 양념이 배도록 약한불에서 조리준다.
			된장_재래	5	
			콩기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.3	
			소금_천일염_소금꽃	0.1	
		☆양배추베이컨볶음(노인) ⑤⑩	양배추_생것	20	① 베이컨, 양배추, 양파는 채 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 베이컨을 볶다가 양배추, 양파를 넣고 소금으로 간하여 볶는다.
			베이컨	15	
			양파_생것	10	

- ① 베이컨, 양배추, 양파는 채 썬다.
 ② 팬에 식용유를 두르고 베이컨을 볶다가 양배추, 양파를 넣고 소금으로 간하여 볶는다.

27[토]			콩기름	2	① 시금치는 깨끗하게 손질 한 후 끓는 물에 데치고 찬물에 행군다 ② 찬물에 행군 시금치는 물기를 꼭 짜고, 3cm 길이로 썬다. ③ 파와 마늘은 곱게 다진다. ④ 시금치에 다진 파, 마늘, 간장, 참기름을 넣고 무친 후 참깨를 뿌려 완성한다.
			소금_천일염	0.5	
		☆시금치나물(노인) ⑤⑥	시금치_생것	70	
			간장, 개량, 양조	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.5	
			참깨_흰깨_볶은것	1.5	
			참기름	1	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
	오전간식	수제블루베리우유(노인간식) ②	우유	200	① 블루베리를 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			블루베리_생것	60	
	점심	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	5	
		★(고춧가루O)장어탕(노인) ⑤⑥	장어, 봉장어, 생것	70	① 장어는 배를 가르고 손가락을 넣어 뼈 사이에 있는 핏물을 까지 깨끗이 씻어준다. ② 손질한 장어를 물과 함께 30~40분 정도 폭 삶아준 후 한 김 식히고 큰 뼈는 제거하고 물과 함께 믹서에 갈아준다.(체에 내려도 됨) ③ 얼갈이배추, 숙주, 고사리는 깨끗이 씻어 데친다. ④ 얼갈이배추, 숙주, 고사리를 섞어 고춧가루, 된장, 국간장을 넣고 밀간을 해둔다. ⑤ ②에 된장을 풀고, 밀간을 한 채소와 고춧가루, 다진 마늘을 넣고 끓이고 소금으로 간하여 마무리한다. *기호에 따라 제피가루와 함께 제공한다
			배추_생것	30	
			숙주나물_생것	20	
			고사리_생것	15	
			된장_재래	3	
			고춧가루	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.5	
			간장_재래	0.7	
			소금_천일염	0.7	
		☆해물완자전(노인) ①⑤	해물완자전	55	
			달걀_생것	8	① 팬에 콩기름을 두르고 계란물을 입혀 해물완자를 올려 굽는다.
			콩기름	5	
		♣도토리묵무침(노인) ⑤⑥	도토리묵	80	① 도토리묵은 흐르는 물에 씻어 사방 1.5cm 크기로 썬다. ② 상추, 오이를 깨끗이 씻어 생채소 소독한 후 2cm 길이로 채 썰고 마늘은 다진다. ③ 볼에 다진 마늘, 간장, 참기름, 식초, 올리브오일, 고춧가루, 깨소금을 넣고 양념장을 만든다. ④ ③의 양념장에 도토리묵, 상추, 오이를 넣고 버무려 완성한다.
			오이_취청_생것	10	
			간장, 개량, 양조	5	
			상추, 적상추, 생것	5	
			고춧가루, 가루	3	
			참기름	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			물엿	1	
			식초, 사과식초	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
		★얼갈이겉절이(노인)	얼갈이배추_생것	35	① 얼갈이 배추는 세척 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.5	
			설탕_백설탕	0.3	
			고춧가루, 가루	0.2	
			참기름	0.2	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.2	
	오후간식	배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
		과채주스(노인간식)	과일채소 음료	150	

요리단위	저녁	★마들렌(노인)	마들렌	30	① 마들렌은 먹기 좋은 크기로 잘라서 제공한다.
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		☆미소된장국(노인) ⑤⑥	두부	15	① 냄비에 물과 건다시마, 멸치, 무를 넣고 육수를 만든다.
			무, 조선헌, 생것	10	② 두부는 사방1cm로 자르고 파는 송송 썬다.
			된장, 개량	5	③ 육수에 두부를 넣어 끓이다가 미소된장과 파를 넣고 30초 정도 끓여 마무리한다.
			파_생것	3	*미소된장은 오래 끓이면 향이 날아가고 떼은 맛이 생길 수 있습니다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	*일반된장 사용 시 양을 줄여 끓여주세요.
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		@쇠고기파리고추조림 ⑤⑥⑩	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	40	① 쇠고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀 후, 쇠고기와 파리고추는 먹기 좋은 크기로 자른다.
			고추_파리고추_생것	25	② 간장, 물엿, 설탕, 맛술, 후추, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다.
			양파_생것	10	③ 마늘은 편을 썰어 준다.
			마늘, 깐마늘, 생것	8	④ 냄비에 물을 붓고 소고기와 마늘, ②를 넣어 삶다가 파리고추를 넣어 완성한다.
			간장, 개량, 양조	6	
			파_대파_생것	5	
			물엿	4	
			설탕_백설탕	2	
			맛술	1.5	
			참기름	1	
			냉동다진마늘	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.3	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	
		♣새송이버섯나물(노인) ⑤⑥	큰느타리버섯(새송이버섯)_생것	50	① 새송이버섯은 4cm 길이로 채썰어 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.
			참기름	2	② 파와 마늘은 다진다.
			파_생것	2	③ 그릇에 새송이버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장_재래	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금, 정제염	0.3	
			참깨_흰깨_볶은것	0.2	
		☆견취나물무침(노인) ⑤⑥	취나물_참취_말린것	5	① 견취나물은 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다.
			파_생것	3	② 파와 마늘은 다진다.
			간장_재래	1	③ 그릇에 취나물, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.2	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			소고기_한우_양지_생것	30	① 쇠고기는 핏물을 제거하고 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다.
			무, 조선헌, 생것	15	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 뜨르고 쇠고기야 뜨르 보다가 무으 뜨고 끓이다

	아침	♣쇠고깃국(노인) ⑤⑥⑬	파_생것	3	③ 냄비에 참기름을 두르고 파소리와 무를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ 끓어오르면 불순물을 제거하고 다진마늘을 넣고 간장으로 간한다. ⑤ 파를 넣고 마무리한다. (싱거우면 소금으로 간한다)
			간장_재래	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
		★적어양념찜(노인) ⑤⑥	불락, 누루시불락, 생것	80	① 불락(적어)는 적당한 크기로 썬다. ② 마늘, 파는 다진다. ③ 그릇에 다진 파, 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 적어를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	5	
			파, 생것	5	
			설탕_백설탕	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.5	
			고춧가루, 가루	1	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.1	
		토란대나물(노인) ⑤⑥	토란대, 줄기, 말린것, 삶은것	45	① 토란대는 물에 불려 삶은 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 토란대를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		☆조미김구이(노인)	조미김	5	
		배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
	오전간식	브로콜리스프(노인간식) ②	우유	50	① 브로콜리는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 버터를 녹이고 브로콜리를 넣어 익힌다. ③ ②에 우유와 물을 넣고 끓인다. ④ 블렌더에 ③을 담고 간다. ⑤ 냄비에 ④를 담아 휘핑크림을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			브로콜리_생것	35	
			크림, 휘핑	7	
			버터	4	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
	점심	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆표고버섯맑은국(노인) ⑤⑥	무, 조선무, 생것	25	① 냄비에 물을 붓고 멸치,다시마로 육수를 우려낸다. ② 표고버섯은 불린 후 적당한 크기로 자르고, 무는 채썰거나 나박썰기 해서 준비한다. ③ 육수가 끓으면 무를 넣고 끓이다가 표고버섯, 다진마늘을 넣고 다시 한번 끓인다. ④ 간장, 소금으로 간하여 마무리 한다.
			표고버섯, 배지재배, 말린것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 재래	1	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 난지형, 깐마늘, 생것	1	
			소금, 천일염, 토판염	0.5	
		♥닭볶음탕(노인) ⑤⑥⑬	닭고기, 다리, 생것	30	① 닭고기는 한입 크기로 썰어 후추, 다진생강, 청주로 밑간한다. ② 감자, 양파, 당근은 깨끗이 씻어 사방 2cm 크기로 썰고, 깻잎은 채 썬다. ③ 불에 간장, 고추장, 설탕, 고춧가루, 마늘, 참기름, 물엿을 넣고 골고루 섞어 양념소스를 만든다. ④ 손질한 닭고기에 양념소스 2/3을 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 넓고 두꺼운 팬에 콩기름을 두르고 닭고기를 넣어 볶는다. ⑥ 닭고기는 센 불에서 2~3분 정도 표면을 좀 익혀주다가 중약불로 줄여준다. ⑦ ⑥에 나머지 양념소스와 ②의 손질한 채소를 모두 넣어 볶는다
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	30	
			감자, 대지, 생것	20	
			양파_생것	10	
			고추장, 개량	5	
			당근_뿌리_생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			고춧가루, 가루	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	

⑥ 닭고기는 센 불에서 2~3분 정도 표면을 좀 익혀주다가 중약불로 줄여준다.
⑦ ⑥에 나머지 양념소스와 ②의 손질한 채소를 모두 넣어 볶는다

28[일]			물엿	2	
			설탕_백설탕	2	
			콩기름	2	
			들깨잎, 생것	1	
			참기름	1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.3	
		☆젓갈고추지(노인)	고추장아찌	35	①완제품 고추장아찌에 깨와 참기름을 넣어 무친다.
		♣검정깨두부무침(노인) ⑤	두부	40	① 두부는 데친 후 물기를 꼭 짰 다음 곱게 으깨어 둔다.
			참깨_검정깨_볶은것	2	② ①에 검정깨, 소금, 참기름, 참깨를 넣고 버무려준다.
			참기름	1	
			소금_천일염_소금꽃	0.5	
		배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
	오후간식	양갱(노인)	양갱, 팔	25	
		★현미녹차(노인)	녹차_현미_추출	1.5	-
	저녁	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		☆무채들깨국(노인)	무, 조선무, 생것	45	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. (건더기는 건져낸다.)
			들깨_볶은것	5	② 무, 파는 씻어 무는 채 썰고, 파는 잘게 다진다.
			소금_천일염	1	③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 무, 다진마늘을 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다.
			참기름	1	④ 들깨가루를 넣고 소금으로 간을 한 후 파를 넣고 한 번 더 끓여 완성한다.
			파, 생것	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
		★새우살칠리소스볶음(노인) ⑤⑥⑨	새우, 흰다리새우, 생것	60	① 새우살은 손질하여 준비한다.
			양파_생것	10	② 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 파는 송송, 마늘은 다진다.
			칠리 소스	10	③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 새우살을 넣고 볶다가 파와 칠리소스를 넣어 골고루 버무리며 볶고 후춧가루로 마무리한다.
			당근_뿌리_생것	7	
			파, 생것	5	
			콩기름	3	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		♣고구마땅콩조림(노인) ④⑤⑥	고구마_분질(밤) 고구마_생것	35	① 고구마는 깨끗이 씻어 껍질을 제거하고 한 입 크기로 깍둑썰기 한 후 찬물에 담궈 전분을 제거한다.
			땅콩_대립종_말린것	7	② 생 땅콩은 물에 소금, 식초를 넣어 삶은 후 행귀둔다.
			간장, 개량, 양조	5	③ 간장,물엿,설탕, 물을 넣고 양념장을 만든다.
			설탕_백설탕	2	④ 팬에 고구마와 땅콩, 양념장을 넣고 조리준다.
			물엿	1	⑤ 마지막으로 참기름과 깨를 뿌려 완성한다.
			소금_천일염_소금꽃	0.3	
			식초, 양조	0.3	
			참기름	0.3	
			참깨_흰깨_볶은것	0.3	
			상추, 적상추, 생것	22	① 상추는 적당한 크기로 찢는다.
			양파_생것	7	② 양파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			고춧가루, 가루	3	③ 그릇에 양파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다.
					④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.

		☆상추겉절이(노인)	멸치젓, 액젓, 염절임	2	⑤ 상추 500g, 멸치 100g, 액젓 100g, 염절임 100g, 마늘 100g, 깐마늘 100g, 생것 100g, 설탕 100g, 백설탕 100g, 참기름 100g
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			설탕_백설탕	0.5	
			참기름	0.5	
		배추김치(노인) ⑥	김치, 배추 김치	30	

[노인일반식(표준형)]

9월 식단 레시피 (조리지시서)

65세 이상 식단

* 정확한 알레르기번호는 개별 식단표에서 확인해주시기 바랍니다.



창원시 I

어린이·사회복지급식관리지원센터

Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	아침	백미밥(노인)	멜쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		♣유부맑은국(노인) ⑤⑥	두부, 유부	15	① 멸치와 다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 유부는 채 썰어 끓는 물에 살짝 데친다. ③ 무는 나박썰고, 마늘은 다지고 대파는 잘게 썬다. ④ 육수에 무를 넣고 끓이다가 무가 익으면 유부, 다진마늘을 넣고 간장으로 간한다. ⑤ 파를 넣고 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	10	
			파_대파_생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장_재래	1	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 난지형, 깎마늘, 생것	1	
		☆고사리나물(노인) ⑤⑥	고사리, 데친것	50	① 고사리는 물에 불려 삶은 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달걀 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 고사리를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	1.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
		☆숙주미나리무침(노인)	참깨_흰깨_볶은것	0.5	① 숙주나물과 미나리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 숙주, 미나리, 다진 마늘을 담고 소금으로 간을 한 후 골고루 버무린다. ④ 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			숙주나물_생것	40	
			미나리_물미나리_생것	20	
			소금	1.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
		★달걀채소전(노인) ①⑤⑥	참깨_흰깨_볶은것	1	① 당근, 애호박, 양파는 잘게 다진다. ② ①에 달걀과 밀가루를 넣어 반죽하고 소금으로 간을 한 후 콩기름을 두른 팬에 먹기 좋은 크기로 올려 동그랗게 전을 부친다.
			참기름	0.5	
			달걀, 생것	30	
			양파, 생것	15	
			호박, 애호박, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			밀, 중력밀가루	5	
		배추김치(노인) ⑨	콩기름	2	* 살균 대상 : 바나나
			소금	0.2	
			김치, 배추 김치	30	
			바나나, 생것	60	
			바나나(대)1/2	60	
	오전간식	백미밥(노인)	멜쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
			게, 꽃게, 생것	50	① 꽃게는 다듬어 씻은 후 4등분 한다. ② 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ③ 애호박, 양파는 0.5cm 두께로 4등분 한다. ④ 마늘은 잘게 다지고, 파는 어슷 썬다. ⑤ 육수에 된장을 풀고 꽃게, 애호박, 양파, 다진마늘을 넣어 끓인다.
			무, 조선무, 생것	20	
			양파_생것	10	
			호박_애호박_생것	10	

29[월]	점심	★(두부제외)꽃게된장국(노인) ⑤⑥⑧	원장, 개량	5	⑥ 마지막으로 고춧가루, 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			고춧가루	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
		♥쇠불고기(노인) ⑤⑥⑬	소고기_한우(1+등급)_앞다리(꾸리살)_생것	60	① 쇠고기는 핏물을 제거하고 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 양념장(다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 참깨)을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			양파_생것	20	
			당근_뿌리_생것	7	
			간장, 개량, 양조	6	
			파, 생것	5	
			콩기름	3	
			설탕_백설탕	2.5	
			참기름	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		☆알배추찜&양념장(노인) ⑤⑥	배추, 생것	70	① 마늘과 대파는 다지고 간장,참기름,참깨, 물을 섞어 양념장을 만들어준다. ② 알배추는 찜기에 넣고 찌 후 양념장과 함께 제공한다.
			간장, 재래	3	
			파, 대파, 생것	1	
			마늘, 난지형, 깬마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
		★숙갓겉절이(노인) ⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	① 숙갓, 당근은 깨끗이 씻어 숙갓은 길긴 줄기를 제거하고 적당한 길이로 썰고, 당근은 얇게 채 썰다. ② 간장, 설탕, 고춧가루, 식초를 섞어 양념장을 만든다. ③ 숙갓, 당근채에 양념장을 넣고 버무려 완성한다.
			숙갓_생것	25	
			간장, 개량, 양조	2	
			고춧가루, 가루	2	
			당근_뿌리_생것	2	
			설탕_백설탕	2	
		배추김치(노인) ⑥	식초, 사과식초	1	
			김치, 배추 김치	30	
			양금절편(노인)	40	
	오후간식	☆국화차(노인)	국화꽃_말린것	5	-
		백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
	★들깨수제빛국(노인) ⑤⑥		호박_애호박_생것	30	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 불에 밀가루와 물을 넣어 수제비 반죽을 만든다.(수제비 제품 사용가능) ③ 반죽을 일회용 팩에 넣어 냉장고에서 1시간 동안 숙성 시킨다. (제품 사용 시 생략) ④ 애호박은 반달 썰기, 양파는 사방 2cm 크기, 파는 잘게 썰다. ⑤ ①의 육수에 수제비 반죽을 떼어 넣는다. (수제비를 넣어 익힌다.) ⑥ 애호박, 양파를 넣어 중불에서 끓이다가 파, 들깨가루를 넣고 국간장으로 간을 하여 완성한다.
			밀, 중력밀가루	20	
			양파_생것	10	
			들깨_볶은것	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장_재래	1	
			다시마, 말린것	1	
			소금_천일염_소금꽃	0.5	
			고등어, 생것	80	
			콩기름	6	
			밀, 중력밀가루	3	
	☆고등어구이(노인) ⑤⑥⑦		고등어, 생것	80	① 고등어는 깨끗이 손질한 후 천일염을 뿌린다. ② 밀가루를 섞어 체에 쳐서 고등어에 뿌려 앞뒤로 고루 묻혀 가루가 촉촉하게 스며들게 둔다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 ②의 고등어를 구워 완성한다.
			콩기름	6	
			밀, 중력밀가루	3	

	저녁		소금_천일염	1	
		열무된장나물(노인) ⑤⑥	열무_생것	60	① 열무는 깨끗이 씻어 끓는 물에 데친다. ② 데친 열무는 찬물에 행귀 물기를 제거한 후 3cm 길이로 썬다. ③ 볼에 열무, 된장, 다진마늘, 깨소금, 참기름을 넣고 무친다.
			된장, 개량	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
		목이버섯볶음(노인) ⑤⑥	양파_생것	10	① 목이버섯은 따뜻한 물에 불려서 깨끗이 씻고 거친 부분을 손질한 후 적당한 크기로 자른다. ② 당근과 양파는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 달궈진 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 양파, 당근, 목이버섯을 넣는다. ④ ③에 간장을 넣고 볶은 후 마지막으로 참기름, 깨소금을 넣어 마무리한다.
			목이버섯_말린것(자연건조)	7	
			당근_뿌리_생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			콩기름	3	
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			깨소금_가루_볶은것	0.3	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
	아침	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		☆아욱국(노인) ⑤⑥	아욱_생것	40	① 끓는 물에 멸치, 다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 아욱은 적당한 크기로 썰고, 대파, 마늘은 다진다. ③ 멸치육수에 된장을 풀고 아욱, 대파, 다진마늘을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	5	
			파_생것	3	
			멸치, 증멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		파채떡갈비조림(노인) ⑤⑥⑩⑪	미트볼, 냉동	55	① 파는 채썰고, 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 간장, 설탕, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 양파를 볶다가 떡갈비(튀겨서 준비)를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 조리다가 파채를 넣은 후 불을 끈다.
			파, 대파, 생것	20	
			양파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			설탕, 백설탕	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			콩기름	0.5	
		☆감자채볶음(노인) ⑤	감자, 대지, 생것	70	① 감자는 껍질을 벗겨 가늘게 채 썰고, 양파, 당근도 가늘게 채 썬다. (채칼을 사용하셔도 됩니다.) ② 채 썬 감자는 찬물에 담가 전분을 제거한다. ③ 끓는 물에 감자를 넣어 한번 데친다. ④ 팬에 식용유를 두르고 감자, 양파, 당근을 넣고 볶다가 감자가 익으면 다진마늘, 천일염을 넣어 간을 한다. Tip! 끓는 물에 감자를 한번 데치고 볶으면, 감자가 빨리 익고 감자채볶음이 덩어리지지 않습니다.
			양파_생것	10	
			당근_뿌리_생것	5	
			콩기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			소금_천일염	0.5	
		☆얼갈이나물(노인) ⑤⑥	얼갈이배추_생것	60	① 얼갈이를 씻어서 끓는 물에 천일염을 넣고 살짝 데쳐준다. ② 데친 얼갈이를 찬물에 행귀 물기를 제거한 후 먹기 좋은 크기로 자른다. ③ 볼에 데친 얼갈이, 다진 마늘과 재래간장, 소금을 넣고 무쳐준다. ④ 마지막으로 참기름, 깨소금을 넣어 준다.
			간장_재래	2	
			참기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소금_천일염	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.4	
		배추김치(노인) ⑨	김치, 배추 김치	30	
		★오트밀우유(노인)	등교전 오트밀우유	180	* 오트밀우유를 구매하여 제공하여 주시기 바랍니다.

30[화]	점심	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다.
			참쌀, 백미, 생것	5	② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		☆동태탕(노인) ⑤⑥	명태, 동태, 냉동	70	1. 끓는물에 고추장을 풀고 무와 콩나물, 다진마늘을 넣어서 국물을 낸다. 2. 국물에 동태와 두부, 콩나물, 고춧가루, 양파를 넣고 소금으로 간을 한다.
			두부	20	
			무, 조선무, 생것	20	
			콩나물_생것	20	
			고추장, 개량	5	
			양파_생것	5	
			파, 생것	3	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			간장_재래	1.5	
			고춧가루, 가루	1	
			소금_천일염	1	
		★잡채(노인) ⑤⑥	당면_고구마_말린것	25	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀 후 적당한 길이로 자른다. ② 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 간장, 참기름을 넣어 버무린다. ③ 당근, 양파는 0.5cm 두께로 채 썬다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 당근은 소금 간하여 볶는다. ⑤ 그릇에 삶은 당면과 준비된 재료들을 담고 간장, 설탕, 참기름, 후추가루를 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			양파_생것	10	
			시금치_생것	7	
			당근_뿌리_생것	5	
			간장_재래	4	
			설탕_백설탕	3	
			콩기름	3	
			참기름	1	
			참깨_흰깨_볶은것	0.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		♥양파절임지(노인) ⑤⑥	양파_생것	50	① 양파는 적당한 크기로 자른다. ② 볼에 식초, 설탕, 간장, 물을 동량으로(1:1:1:1) 담아 섞는다. ③ ①에 ②를 부어 절인다. ④ ③에서 양파를 건져 흐르는 물에 한번 씻은 후 물기를 짜낸다.
			간장, 개량, 양조	4	
			설탕_백설탕	4	
			식초, 사과식초	4	
		★브로콜리무침(노인) ⑤⑥	브로콜리, 생것	50	① 브로콜리는 깨끗이 씻어 작은 송이로 썰고 마늘은 다진다. ② 끓는 물에 브로콜리를 데치고 찬물에 헹군 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 다진 마늘, 간장, 고춧가루, 참기름, 참깨를 넣고 양념장을 만든다. ④ 브로콜리와 양념장을 넣어 버무려 제공한다.
			간장, 재래	1	
			고춧가루	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.7	
			소금, 정제염	0.7	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
		배추김치(노인) ⑤	김치, 배추 김치	30	
	오후간식	프렌치토스트(노인간식) ①②⑤⑥	빵, 식빵	40	① 달걀은 알끈을 제거한 후 우유를 넣고 섞는다. ② 식빵에 달걀물을 묻힌다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고, 식빵을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	20	
			우유	10	
			콩기름	3	
		☆포도주스(노인)	포도주스	150	
	↓막으김치국/노인 ⑤⑥	백미밥(노인)	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참쌀, 백미, 생것	5	
		↓막으김치국/노인 ⑤⑥	김치, 배추 김치	30	① 김치는 물에 헹군 후 적당한 크기로 잘라 주고 파는 어슷썰어 준다. ② 멸치와 건다시마로 육수를 내어 준비한다. ③ 육수에 ①의 김치를 넣고 끓이다 파와 소금을 넣어 마무리한다.
			두부	20	
			파, 생것	3	

	저녁	★닭도림탕(노인) ㉠㉡	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			소금	1	
		♥돼지고기깻잎볶음(노인) ㉢㉣㉤	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 깻잎은 3~4cm의 길이로 썰어준다. ④ 불에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 고춧가루, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 ④을 볶다가 양파와 파, 깻잎을 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파_생것	10	
			들깻잎, 생것	5	
			파, 생것	5	
			고추장, 재래	3	
			마늘, 깻마늘, 생것	3	
			콩기름	3	
			물엿	2	
			간장_재래	1	
			고춧가루, 가루	1	
			참기름	1	
		★건파래자반(노인) ㉥	파래, 말린것	10	① 파래를 손으로 찢는다. ② 팬에 기름을 두르고 파래를 약불에서 볶는다. 소금을 넣고 불을 끈 후 깨와 참기름을 넣어 마무리한다.
			콩기름	3	
			참기름	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.3	
		♥콩나물무침(노인) ㉦㉧	소금_천일염_소금꽃	0.3	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 불에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무린다.
			콩나물_생것	60	
			파, 생것	5	
			간장_재래	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	
			소금	1	
			참기름	1	
		배추김치(노인) ㉨	참깨, 흰색, 볶은것	1	
			김치, 배추 김치	30	