

주간식단표



	점 심	저 녁
6/29(월)	흑미밥/두부죽 김치콩나물국 생선까스*타르타르 취나물무침 실곤약야채무침 배추김치/백김치	찰밥/야채죽 근대장국 함박스테이크*소스 미역줄기볶음 올방개묵무침 배추김치/백김치
원산지	생선까스:중국산	
열량/단백질	642kcal/22.0g	620kcal/21.0g
6/30(화)	조밥/소고기야채죽 아욱장국 훈제오리샐러드 무나물 열갈이된장나물 배추김치/백김치	찰밥/미역죽 나가사키짬뽕국 고추장불고기 미나리무침 양배추찜*쌈장 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
7/1(수)	흑미밥/닭죽 광주식애호박찌개 돈육버섯불고기 마늘종볶음 오이양파무침 배추김치/백김치	찰밥/고구마죽 팽이두부국 떡갈비야채볶음 하이라이스 열무된장나물 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
7/2(목)	조밥/연두부죽 시금치장국 가자미조림 햄감자채볶음 양배추샐러드*오리엔탈 배추김치/백김치	찰밥/땅콩죽 곤약탕국 닭볶음탕 고사리나물 유부맛살냉채 배추김치/백김치
원산지	가자미:러시아산	
열량/단백질	642kcal/23.5g	622kcal/19.5g
7/3(금) 특식	흑미밥/녹두죽 우거지순살감자탕 모듬야채튀김 메추리알과일샐러드 무채유자무침 배추김치/백김치	찰밥/브로콜리죽 청국장 푸실리토마토미트볼조림 우영조림 미역초무침 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	641kcal/23.0g	620kcal/21.0g
7/4(토)	찰밥/버섯죽 무채국 들깨백불고기 호박볶음 부추양파무침 배추김치/백김치	찰밥/옥수수죽 향태해장국 햄두부짜글이 죽순볶음 푸실리콘샐러드 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	638kcal/22.5g	615kcal/17.5g

- 원산지: 쌀:국내산,쌀:미국산,참쌀:국내산,배추김치:중국산,돼지고기:국내산,소고기:미국산,닭:브라질산,닭가슴살:국내산,두부,순두부(콩-외국산), 오징어(페루산),베이컨:외국산,미트볼(닭,돼지:국내산),후랑크(닭,돼지:국내산),비엔나소시지(닭:국내산),스모크햄(닭,돼지:국내산), 너비아니(닭,돼지:국산), 고기산적(닭,돼지:국산),치킨가라아게:브라질산,메추리알:국내산,훈제오리:중국산

- 위 식단은 식재료 수급에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다

- 노인 일일 열량 필요추정량(65세이상) : 남자2,000kcal, 여자1,600kcal / 단백질 권장섭취량(65세이상) : 남자55g, 여자45g

주간식단표



	점심	저녁
7/6(월) 특식	특식 조밥/연두부죽 생일특식 황태미역국 한방돈갈비찜 한식잡채 샐러드/케이크 배추김치/백김치	쌀밥/완두콩죽 시금치장국 비엔나야채볶음 옥수수카레소스 무생채 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	642kcal/22.0g	620kcal/21.0g
7/7(화)	흑미밥/닭죽 비지찌개 해물까스*타르타르 연근조림 도토리묵야채무침 배추김치/백김치	쌀밥/야채죽 콩나물국 고구마달볶음탕 느타리버섯볶음 실곤약야채무침 배추김치/백김치
원산지	해물까스:중국산	
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
7/8(수)	조밥/녹두죽 고추장찌개 고기버섯전골 고구마순나물 해초야채무침 배추김치/백김치	쌀밥/버섯죽 나가사키짬뽕국 탕수육*소스 취나물무침 단무지채무침 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
7/9(목)	흑미밥/계란죽 호박새우젓국 돈육김치찜 마늘종볶음 청포묵무침 배추김치/백김치	쌀밥/미역죽 청국장 미니돈까스*소스 양배추나물 부추무침 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	642kcal/23.5g	622kcal/19.5g
7/10(금)	조밥/소고기야채죽 배추된장국 고등어조림 메추리알곤약장조림 들깨무나물 배추김치/백김치	쌀밥/땅콩죽 곤약탕국 데리야끼불고기 우엉엿장조림 청경채무침 배추김치/백김치
원산지	고등어:중국산	
열량/단백질	641kcal/23.0g	620kcal/21.0g
7/11(토)	쌀밥/시금치죽 채식육개장 닭살찜스테이크 고사리나물 오이생채 배추김치/백김치	쌀밥/흑임자죽 팽이두부국 계란야채볶음 단배추나물 미역초무침 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	638kcal/22.5g	615kcal/17.5g

- 원산지: 쌀:국내산,쌀:미국산,잡쌀:국내산,배추김치:중국산,돼지고기:국내산,소고기:미국산,닭:브라질산,닭가슴살:국내산,두부,순두부(콩-외국산), 오징어(페루산),베이컨:외국산,미트볼(닭,돼지:국내산),후랑크(닭,돼지:국내산),비엔나소시지(닭:국내산),스모크햄(닭,돼지:국내산), 너비아니(닭,돼지:국산), 고기산적(닭,돼지:국산),치킨가라아게:브라질산,메추리알:국내산,훈제오리:중국산
- 위 식단은 식재료 수급에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다
- 노인 일일 열량 필요추정량(65세이상) : 남자2,000kcal, 여자1,600kcal / 단백질 권장섭취량(65세이상) : 남자55g, 여자45g

주간식단표



	점심	저녁
7/13(월)	흑미밥/미역죽 청국장 생선까스*타르타르 취나물무침 얼갈이나물 배추김치/백김치	쌀밥/완두콩죽 맑은버섯국 돈육우거지찜 무나물 오이생채 배추김치/백김치
원산지	생선까스:중국산	
열량/단백질	642kcal/22.0g	620kcal/21.0g
7/14(화)	조밥/연두부죽 곤약탕국 훈제오리양장피 견과류우영조림 올방개묵무침 배추김치/백김치	쌀밥/옥수수죽 광주식애호박찌개 떡갈비굴소스볶음 고구마순나물 흑임자연근샐러드 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
7/15(수) 특식	특식 녹두죽 초복특식 녹두밥 삼계탕 고명(부추,마늘,대추) 찜채겉절이 배추김치/백김치	쌀밥/고구마죽 유채장국 해물볶음우동 호박볶음 마카로니콘샐러드 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
7/16(목)	조밥/소고기야채죽 복어국 돼지김치두루치기 감자채볶음 청포묵무침 배추김치/백김치	쌀밥/참깨죽 파계란국 어묵콩나물잡채 돈육짜장소스 해초야채무침 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	642kcal/23.5g	622kcal/19.5g
7/17(금)	흑미밥/계란죽 콩가루배춧국 코다리조림 돈다짐육두부조림 무채유자무침 배추김치/백김치	쌀밥/시금치죽 비지찌개 돈육무장조림 고사리나물 부추무침 배추김치/백김치
원산지	코다리:러시아산	
열량/단백질	641kcal/23.0g	620kcal/21.0g
7/18(토)	쌀밥/닭죽 순두부백탕 고추장불고기 도라지나물 양배추샐러드&오리엔탈 배추김치/백김치	쌀밥/버섯죽 채소짬뽕 백순대야채볶음 새송이버섯볶음 치커리무침 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	638kcal/22.5g	615kcal/17.5g

● 원산지: 쌀:국내산,쌀:미국산,참쌀:국내산,배추김치:중국산,돼지고기:국내산,소고기:미국산,닭:브라질산,닭가슴살:국내산,두부,순두부(콩-외국산), 오징어(페루산),베이컨:외국산,미트볼(닭,돼지:국내산),후랑크(닭,돼지:국내산),비엔나소시지(닭:국내산),스모크햄(닭,돼지:국내산), 너비아니(닭,돼지:국산), 고기산적(닭,돼지:국산),치킨가라아게:브라질산,메추리알:국내산,훈제오리:중국산

● 위 식단은 식재료 수급에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다

● 노인 일일 열량 필요추정량(65세이상) : 남자2,000kcal, 여자1,600kcal / 단백질 권장섭취량(65세이상) : 남자55g, 여자45g

주간식단표



	점심	저녁
7/20(월)	조밥/계란죽 광주식애호박찌개 오징어까스*타르타르 호박볶음 오이생채 배추김치/백김치	쌀밥/야채죽 팽이두부국 시래기불고기 감자채볶음 천사채샐러드 배추김치/백김치
원산지	오징어까스:중국산	
열량/단백질	642kcal/22.0g	620kcal/21.0g
7/21(화)	흑미밥/닭죽 북어국 폭찹스테이크 고사리나물 미역초무침 배추김치/백김치	쌀밥/흑임자죽 열무장국 백순대야채볶음 하이라이스 도토리묵야채무침 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
7/22(수)	조밥/두부죽 청국장 훈제오리단호박볶음 마늘종볶음 청경채무침 배추김치/백김치	쌀밥/단호박죽 곤약탕국 탕수육유자청무침 도라지나물 실곤약야채무침 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
7/23(목)	흑미밥/소고기야채죽 맑은버섯국 고등어구이 메추리알곤약장조림 부추무침 배추김치/백김치	쌀밥/시금치장죽 고추장찌개 함박스테이크*소스 아주까리나물 푸실리콘샐러드 배추김치/백김치
원산지	고등어:중국산	
열량/단백질	642kcal/23.5g	622kcal/19.5g
7/24(금) 특식	조밥/버섯죽 중복특식 유부팽이미소국 수육/양념새우젓 보쌈무/수박 아삭이고추된장무침 배추김치/백김치	쌀밥/땅콩죽 채식육개장 치킨까스*소스 죽순볶음 얼갈이된장나물 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	641kcal/23.0g	620kcal/21.0g
7/25(토)	쌀밥/연두부죽 비지찌개 닭볶음탕 미역줄기볶음 치커리무침 배추김치/백김치	쌀밥/미역죽 근대장국 해물모듬무장조림 온두부*양념장 새송이버섯볶음 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	638kcal/22.5g	615kcal/17.5g

- 원산지: 쌀:국내산,쌀:미국산,잡쌀:국내산,배추김치:중국산,돼지고기:국내산,소고기:미국산,닭:브라질산,닭가슴살:국내산,두부,순두부(콩-외국산), 오징어(페루산),베이컨:외국산,미트볼(닭,돼지:국내산),후랑크(닭,돼지:국내산),비엔나소시지(닭:국내산),스모크햄(닭,돼지:국내산), 너비아니(닭,돼지:국산), 고기산적(닭,돼지:국산),치킨가라아게:브라질산,메추리알:국내산,훈제오리:중국산

- 위 식단은 식재료 수급에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다

- 노인 일일 열량 필요추정량(65세이상) : 남자2,000kcal, 여자1,600kcal / 단백질 권장섭취량(65세이상) : 남자55g, 여자45g

주간식단표



	점심	저녁
7/27(월)	흑미밥/땅콩죽 곤약탕국 돈육김치찌 고사리나물 부추무침 배추김치/백김치	찰밥/두부죽 미역국 너비아니구이 청경채나물 올방개묵무침 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	642kcal/22.0g	620kcal/21.0g
7/28(화)	조밥/소고기야채죽 소고기육개장 동태조림 썩갠두부버무리 무채유자무침 배추김치/백김치	찰밥/흑임자죽 호박새우젓국 안동찜닭 취나물무침 쥬키니호박볶음 배추김치/백김치
원산지	동태:러시아산	
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
7/29(수) 특식	흑미밥/닭죽 오이냉국 강된장비빔 소불고기전골 양상추샐러드&과일D 배추김치/백김치	찰밥/버섯죽 유부두부국 교자만두찜 카레소스 우엉엿장조림 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
7/30(목)	조밥/연두부죽 채소짬뽕 훈제오리볶음 감자채볶음 유부맛살냉채 배추김치/백김치	찰밥/야채죽 청경채장국 청양풍불고기 미역줄기볶음 양배추찜*쌈장 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	642kcal/23.5g	622kcal/19.5g
7/31(금)	흑미밥/계란죽 순두부백탕 해물까스*타르타르 고구마순나물 실곤약야채무침 배추김치/백김치	찰밥/미역죽 청국장 순대야채볶음 비엔나그린빈케찹조림 치커리무침 배추김치/백김치
원산지	해물까스:중국산	
열량/단백질	641kcal/23.0g	620kcal/21.0g
8/1(토)	찰밥/고구마죽 향태해장국 들깨백불고기 견과류연근조림 오이생채 배추김치/백김치	찰밥/땅콩죽 비지찌개 함박스테이크*소스 느타리버섯볶음 무생채 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	638kcal/22.5g	615kcal/17.5g

- 원산지: 쌀:국내산,쌀:미국산,잡쌀:국내산,배추김치:중국산,돼지고기:국내산,소고기:미국산,닭:브라질산,닭가슴살:국내산,두부,순두부(콩-외국산), 오징어(페루산),베이컨:외국산,미트볼(닭,돼지:국내산),후랑크(닭,돼지:국내산),비엔나소시지(닭:국내산),스모크햄(닭,돼지:국내산), 너비아니(닭,돼지:국산), 고기산적(닭,돼지:국산),치킨가라아게:브라질산,메추리알:국내산,훈제오리:중국산
- 위 식단은 식재료 수급에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다
- 노인 일일 열량 필요추정량(65세이상) : 남자2,000kcal, 여자1,600kcal / 단백질 권장섭취량(65세이상) : 남자55g, 여자45g