

주간식단표



	점 심	저 녁
7/27(월)	흑미밥/땅콩죽 곤약탕국 돈육김치찜 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 쭈갓두부버무리 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)	잡곡밥/고구마죽 황태해장국 들깨백불고기 견과류연근조림 오이생채 배추김치/백김치	찰밥/땅콩죽 비지찌개 함박스테이크*소스 느타리버섯볶음 무생채 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	638kcal/22.5g	615kcal/17.5g

- 원산지: 찰: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



영양사 권은혜

	점심	저녁
8/3(월) 특식	특식 쌀밥/닭죽 소고기미역국 돈갈비찜 한식잡채 모듬샐러드 배추김치/백김치	쌀밥/연두부죽 순두부국 데리야끼불고기 건새우마늘쫀조림 천사채샐러드 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	642kcal/22.0g	620kcal/21.0g
8/4(화)	잡곡밥/흑임자죽 팥이된장국 오리훈제야채볶음 양배추찜*쌈장 미역초무침 배추김치/백김치	쌀밥/달걀죽 감자양파국 마파두부 잔멸치조림 오이쭈갓무침 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
8/5(수)	잡곡밥/깎둑두죽 계란부추국 고등어조림 가지깎잎채볶음 치커리무침 배추김치/백김치	쌀밥/고구마죽 열무된장국 닭가슴살야채볶음 어묵볶음 근대나물 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
8/6(목) 특식	특식 잡곡밥/표고버섯죽 아욱된장국 소불고기 콩나물 무생채 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리죽 청국장 가자미조림 건파래자반 양배추쌈*쌈장 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	642kcal/23.5g	622kcal/19.5g
8/7(금)	잡곡밥/소고기야채죽 부대찌개 돈까스*돈까스소스 아주까리나물 수제모듬피클 배추김치/백김치	쌀밥/완두콩죽 북어채무국 춘천닭갈비 양배추쌈*쌈장 매콤감자조림 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	641kcal/23.0g	620kcal/21.0g
8/8(토)	잡곡밥/전복죽 배추된장국 소고기카레소스 참나물무침 탕평채 배추김치/백김치	쌀밥/옥수수죽 무채국 두부양념조림 베이컨양배추볶음 우영채조림 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,매추리알: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



영양사 권은혜

	점심	저녁
8/10(월)	잡곡밥/계란죽 배추된장국 고등어무조림 치커리샐러드 가지야채볶음 배추김치/백김치	쌀밥/야채죽 들깨미역국 모듬해물춘장볶음 감자간장조림 무생채 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	642kcal/22.0g	620kcal/21.0g
8/11(화)	잡곡밥/소고기죽 콩나물국 춘천닭갈비 어묵양파볶음 근대나물 배추김치/백김치	쌀밥/야채죽 청국장찌개 미트볼양념조림 도토리묵*양념장 아주까리나물 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
8/12(수)	잡곡밥/야채죽 감자수제비국 소불고기 양배추쌈*쌈장 도토리묵무침 배추김치/백김치	쌀밥/감자죽 들깨미역국 돈채굴소스볶음 버섯파프리카볶음 건파래자반 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
8/13(목)	잡곡밥/두부죽 사골우거지국 안동찜닭 마카로니샐러드 무생채 배추김치/백김치	쌀밥/야채죽 김치콩나물국 해물동그랑땡전 청경채나물 오이무침 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	642kcal/23.5g	622kcal/19.5g
8/14(금) 특식	특식 쌀밥/야채죽 갈비탕 새송이버섯볶음 취나물 배추김치/백김치	쌀밥/야채죽 들깨버섯탕 돈육깻잎볶음 시래기된장지짐 콩나물무침 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	641kcal/23.0g	620kcal/21.0g
8/15(토)	쌀밥/감자죽 순두부국 돈육주물럭 건새우마늘쫄조림 양배추찜*쌈장 배추김치/백김치	쌀밥/야채죽 열무된장국 맛살계란찜 호박나물 참나물무침 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,매추리알: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



영양사 권은혜

	점심	저녁
8/17(월)	잡곡밥/야채죽 들깨미역국 훈제오리아채볶음 상추쌈*쌈장 콩나물무침 배추김치/백김치	쌀밥/들깨죽 어묵무국 닭안심텐더*허니머스타드 애호박나물 올방개묵무침 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	642kcal/22.0g	620kcal/21.0g
8/18(화)	잡곡밥/계란죽 수제비국 해물까스*타르타르소스 파리고추멸치조림 열무나물 배추김치/백김치	쌀밥/맛살죽 시금치된장국 고등어무조림 들깨무나물 참나물무침 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
8/19(수)	잡곡밥/버섯죽 순두부맑은국 안동찜닭 어묵양파볶음 양배추참깨드레싱무침 배추김치/백김치	쌀밥/옥수수죽 콩나물국 돈완자전 애느타리당근채볶음 당근채홀그레인 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
8/20(목)	잡곡밥/소고기죽 팽이된장국 짜장소스 춘권튀김*소스 단무지채무침 배추김치/백김치	쌀밥/단호박죽 사골우거지국 온두부&묵은지볶음 카레소스 부추겉절이 백김치
원산지		
열량/단백질	642kcal/23.5g	622kcal/19.5g
8/21(금) 특식	잡곡밥/들깨죽 감자옹심이국 버섯불고기 흑임자연근무침 오이생채 배추김치/백김치	쌀밥/흑임자죽 배추된장국 돈채피망볶음 감자샐러드 무생채 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	641kcal/23.0g	620kcal/21.0g
8/22(토)	잡곡밥/버섯죽 두부새우젓국 제육볶음 콩나물 양배추찜*쌈장 배추김치/백김치	쌀밥/들깨죽 콩비지찌개 닭정육구이조림 호박나물 아삭이고추무침 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,매추리알: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



영양사 권은혜

	점심	저녁
8/24(월)	잡곡밥/미역국 들깨미역국 훈제오리아채볶음 시래기나물 양상추샐러드 배추김치/백김치	쌀밥/참치죽 사골우거지국 코다리조림 느타리버섯볶음 무생채 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	642kcal/22.0g	620kcal/21.0g
8/25(화)	잡곡밥/브로콜리죽 순두부국 제육볶음 양배추찜*쌈장 콩나물무침 배추김치/백김치	쌀밥/녹두죽 감자양파국 소고기버섯채볶음 잔멸치조림 부추생채*양념소스 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
8/26(수)	잡곡밥/참치죽 어묵국 폭찹 무들깨가루볶음 참나물무침 배추김치/백김치	쌀밥/들깨죽 계란부추국 두부애느타리조림 해물볶음우동 양배추쌈*쌈장 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	635kcal/22.0g	618kcal/20.0g
8/27(목)	잡곡밥/흑임자죽 복어채무국 마파두부 탕수육*탕수육소스 단무지무침 배추김치/백김치	쌀밥/야채죽 청국장 케이준치킨*허니머스타드 어묵채볶음 해파리냉채 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	642kcal/23.5g	622kcal/19.5g
8/28(금) 특식	잡곡밥/단호박죽 닭곰탕 단호박샐러드 깻순야채볶음 배추김치/백김치	쌀밥/흑임자죽 시래기된장국 돈불고기 미역줄기맛살볶음 숙주나물 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	641kcal/23.0g	620kcal/21.0g
8/29(토)	잡곡밥/시금치죽 김치콩나물국 닭살야채조림 마늘쫄볶음 근대나물 배추김치/백김치	쌀밥/맛살죽 미소장국 야채순대볶음 새송이볶음 도토리묵*양념장 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



영양사 권은혜

	점심	저녁
8/31(월)	잡곡밥/미역죽 들깨무채국 돈까스*돈까스소스 쥬키니호박새우젓볶음 모듬야채샐러드*참깨드레싱 배추김치/백김치	쌀밥/참치죽 사골우거지국 돈민찌마파가지 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치/백김치
원산지		
열량/단백질	642kcal/22.0g	620kcal/21.0g

- 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