

주간식단표



	점심	저녁
9/1(화)	잡곡밥/미역죽 들깨무채국 돈가스/돈소스 쥬키니호박새우젓볶음 모듬야채샐러드/참깨D 배추김치/백김치	쌀밥/참치죽 사골우거지국 돈민짜마파가지 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치/백김치
원산지	동태:러시아산	
열량(kcal)/단백질(g)	775/20.1	600/21.1
9/2(수)	잡곡밥/흑임자죽 북어채무국 닭갈비 고사리나물볶음 콩나물무침 배추김치&백김치	쌀밥/야채죽 사골우거지국 두부양념조림 건새우마늘쫄조림 배추나물된장무침 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	697/23.7	658/20.2
9/3(목)	잡곡밥/소고기야채죽 바지락살미역국 김치제육찜 무청시래기된자지짐 유부맛살냉채 백김치	쌀밥/미역죽 육개장 데리야끼닭살조림 소시지야채볶음 흑임자무나물 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	727/22	635/20.5
9/4(금)	잡곡밥/야채죽 된장찌개 비빔밥 곤드레나물&양념장 안심텐더&머스타드 얼갈이겉절이 해물까스:중국산	쌀밥/낙지김치죽 청국장찌개 우채버섯볶음 매콤감자조림 콩나물무침 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	693/21.8	677/21.1
9/5(토)	잡곡밥/감자죽 계란국 굴소스돈채볶음 양배추찜*쌈장 무생채 배추김치&백김치	쌀밥/계란죽 시래기된장국 콩치김치조림 미역줄기맛살볶음 건파래자반 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	693/22.4	687/21.5

● 원산지: 쌀:국내산, 쌀:미국산, 찹쌀:국내산, 배추김치:중국산, 돼지고기:국내산, 소고기:미국산&뉴질랜드산&호주산

정육:브라질산, 닭가슴살:국내산, 두부, 순두부(콩-외국산), 오징어(페루산) 베이컨:외국산. 미트볼(닭, 돈육&국내산

후랑크소시지(닭, 돼지:국내산), 비엔나소시지(닭:국내산), 스모크헴(닭, 돼지:국내산), 수육용돈삼겹 (스페인산)

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 필요 열량 (65세이상) : 남자2,000kcal, 여자1,600kcal / 단백질 권장섭취량(65세이상) : 남자55g, 여자45g

주간식단표



영양사 권은혜

	점심	저녁
9/7(월)	잡곡밥/소고기야채죽 항태 미역국 버섯불고기 모듬샐러드/오리엔탈D 한식잡채 / 생일케익 배추김치/백김치	쌀밥/계란죽 어묵국 코다리조림 감자조림 얼갈이나물 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	684/23.1	987/21.4
9/8(화)	잡곡밥/계란죽 콩나물국 제육볶음 호박양파볶음 청포묵무침 배추김치/백김치	쌀밥/들깨가루죽 사골우거지국 춘천닭갈비 브로콜리맛살볶음 오이부추무침 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	683/21.3	687/21.9
9/9(수)	잡곡밥/흑임자죽 소고기미역국 가자미조림 무정과 근대나물 배추김치/백김치	쌀밥/소고기죽 청국장 오리훈제야채볶음 부추겉절이 실곤약무침 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	692/22.5	668/21.4
9/10(목)	잡곡밥/아욱된장죽 고추장찌개 해물까스&타르소스 베이컨양배추볶음 콩나물무침 배추김치/백김치	쌀밥/콩나물죽 아욱국 떡갈비피망조림 야채계란찜 치커리샐러드/키위D 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	708/23.6	652/20.9
9/11(금)	잡곡밥/소고기야채죽 뼈없는감자탕 단호박튀김 소고기카레소스 하얀무생채 배추김치/백김치	쌀밥/야채죽 참치찌개 모듬장조림 느타리버섯볶음 오이무침 백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	685/22.8	685/21.1
9/12(토)	잡곡밥/두부죽 얼갈이배추된장국 제육볶음 연근땅콩조림 청경채굴소스볶음 배추김치/백김치	쌀밥/완두콩죽 감자찌개 치킨너겟&머스타드 어묵양파볶음 마늘쫄무침 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	700/22.4	670/21.1

● 원산지: 쌀:국내산,쌀:미국산,잡쌀:국내산,배추김치:중국산,돼지고기:국내산,소고기:미국산&뉴질랜드산&호주산
정육:브라질산,닭가슴살:국내산, 두부,순두부(콩-외국산),오징어(페루산)베이컨:외국산. 미트볼(닭,돈육&국내산
후랑크소시지(닭,돼지:국내산),비엔나소시지(닭:국내산),스모크햄(닭,돼지:국내산),수육용돈삼겹 (스페인산)
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 필요 열량 (65세이상) : 남자2,000kcal, 여자1,600kcal / 단백질 권장섭취량(65세이상) : 남자55g, 여자45g

주간식단표



영양사 권은혜

	점심	저녁
9/14(월)	잡곡밥/계란죽 콩나물김치국 매콤닭살볶음 소고기한식잡채 무나물들깨가루볶음 배추김치&백김치	쌀밥/브로컬리죽 순두부백탕 돈불고기 애호박새우젓볶음 미역줄기볶음 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	692/20.7	690/22.1
9/15(화)	쌀밥/두부죽 호박새우젓국 돈까스&소스 어묵두절콩나물볶음 청포묵무침 배추김치&백김치	쌀밥/옥수수죽 사골우거지국 야채계란찜 베이컨양배추볶음 청경채나물 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	776/21.8	600/21.1
9/16(수)	쌀밥/소고기야채죽 바지락살미역국 소불고기 우영채조림 얼갈이겉절이 백김치	쌀밥/미역죽 유부장국 동태무조림 고구마채흑임자무침 숙주나물 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	707/23.3	658/20.2
9/17(목)	잡곡밥/계란죽 북어해장국 두부양념조림 양배추채참깨드레싱무침 감자조림 배추김치&백김치	쌀밥/소고기버섯죽 콩가루배추국 오리훈제 쌈무&허니머스타드 오이야채겉절이 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	737/22.1	635/20.5
9/18(금)	쌀밥/두부죽 특식 콩나물국 동파육 상추파채무침 노각생채 배추김치&백김치	쌀밥/애호박죽 고추장찌개 소고기숙주볶음 새송이조림 양배추샐러드/오리엔탈D 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	698/22.8	677/21.1
9/19(토)	쌀밥/버섯죽 옹심이국 간고등어구이 가지볶음 미역초무침 배추김치&백김치	잡곡밥/시금치죽 해물짬뽕국 대구까스&타르소스 모듬샐러드&키위D 당근채홀그레인 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	693/22.4	687/21.5

● 원산지: 쌀:국내산,쌀:미국산,잡쌀:국내산,배추김치:중국산,돼지고기:국내산,소고기:미국산&뉴질랜드산&호주산
정육:브라질산,닭가슴살:국내산, 두부,순두부(콩-외국산),오징어(페루산)베이컨:외국산. 미트볼(닭,돈육&국내산
후랑크소시지(닭,돼지:국내산),비엔나소시지(닭:국내산),스모크햄(닭,돼지:국내산),수육용돈삼겹 (스페인산)
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 필요 열량 (65세이상) : 남자2,000kcal, 여자1,600kcal / 단백질 권장섭취량(65세이상) : 남자55g, 여자45g

주간식단표



영양사 권은혜

	점심	저녁
9/21(월)	잡곡밥/소고기죽 된장찌개 돈육고추장볶음 고구마맛탕 무들깨가루볶음 배추김치&백김치	쌀밥/두부죽 콩나물김치국 임연수구이 우영채조림 숙주맛살무침 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	684/23.1	687/21.4
9/22(화)	잡곡밥/닭가슴살죽 닭개장 청파래까스&타르소스 애호박볶음 단무지채무침 배추김치&백김치	쌀밥/계란죽 황태채국 두부느타리조림 어묵볶음 부추겉절이 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	683/21.3	687/21.9
9/23(수)	잡곡밥/흑임자죽 열무된장국 오리훈제야채볶음 쌈무부추무침 콩나물 배추김치&백김치	쌀밥/간혹두죽 콩비지찌개 통살치킨까스/소스 해파리냉채 취나물 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	692/22.5	668/21.4
9/24(목)	잡곡밥/팥죽 들깨가루미역국 찹스테이크 알감자조림 모듬샐러드&참깨D 배추김치&백김치	쌀밥/아욱죽 근대된장국 코다리강정 노각무침 방풍나물 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	708/23.6	652/20.9
9/25(금)	잡곡밥/소고기표고죽 추석특식/갈비탕 굴비구이 한식잡채 고사리나물 배추김치&백김치	쌀밥/흑임자죽 사골우거지국 안동찜닭 멕시코샐러드 마늘종조림 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	685/22.8	685/21.1
9/26(토)	잡곡밥/계란죽 콩가루배추국 고추장제육볶음 무나물볶음 양배추찜/쌈장 배추김치&백김치	쌀밥/옥수수죽 해물탕 함박스테크&소스 애호박나물 무생채 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	705/21.8	670/21.1

● 원산지: 쌀:국내산,쌀:미국산,잡쌀:국내산,배추김치:중국산,돼지고기:국내산,소고기:미국산&뉴질랜드산&호주산
정육:브라질산,닭가슴살:국내산, 두부,순두부(콩-외국산),오징어(페루산)베이컨:외국산. 미트볼(닭,돈육&국내산
후랑크소시지(닭,돼지:국내산),비엔나소시지(닭:국내산),스모크햄(닭,돼지:국내산),수육용돈삼겹 (스페인산)
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 필요 열량 (65세이상) : 남자2,000kcal, 여자1,600kcal / 단백질 권장섭취량(65세이상) : 남자55g, 여자45g

주간식단표



영양사 권은혜

	점 심	저 녁
9/28(월)	잡곡밥/닭가슴살죽 단호박죽 대구까스/타르소스 노각무침 얼갈이된장무침 배추김치&백김치	쌀밥/계란죽 맑은미역국 고추잡채&꽃빵 치킨너겟&머스타드 청경채나물굴소스볶음 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	682/19.7	690/22.1
9/29(화)	잡곡밥/해물죽 들깨무채국 오리훈제야채볶음 모듬쌈/쌈장 부추겨자생채 배추김치&백김치	쌀밥/녹두죽 참치찌개 돈불고기 마늘종어묵조림 양배추채개소금볶음 백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	775/20.1	600/21.1
9/30(수)	잡곡밥/소고기죽 소고기미역국 짜장소스 탕수육*소스 고사리나물 배추김치&백김치	쌀밥/버섯죽 청국장 두부느타리조림 골뱅이야채무침 무들깨가루볶음 배추김치&백김치
원산지		
열량(kcal)/단백질(g)	697/23.7	658/20.2

● 원산지: 쌀:국내산,쌀:미국산,잡쌀:국내산,배추김치:중국산,돼지고기:국내산,소고기:미국산&뉴질랜드산&호주산

정육:브라질산,닭가슴살:국내산, 두부,순두부(콩-외국산),오징어(페루산)베이컨:외국산, 미트볼(닭,돈육&국내산

후랑크소시지(닭,돼지:국내산),비엔나소시지(닭:국내산),스모크햄(닭,돼지:국내산),수육용돈삼겹 (스페인산)

너비아니(닭,돼지:국내산), 고기산적(닭,돼지:국내산),치킨가라아게:브라질산,메추리알:국내산,훈제오리:중국산

● 위 식단은 식재료 수급에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다

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