



식단 종류에 따른 제공 기준

원주시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단은
'2025년 한국인 영양소섭취기준(보건복지부)'을 근거로 작성되었습니다.

구분	2025년 한국인 영양소섭취기준	
	에너지(kcal/1일)	단백질(g/1일)
만 65세 이상 남자	2,000	60
만 65세 이상 여성	1,600	50
19~64세 남자	2,400	60-65
19~64세 여자	1,900	50-55

◆ 식단 제공 기준

구분	내용
제공식단	표준형(요양시설 간식1회, 재가시설 간식 2회, 장애인시설 간식 1회) 특수식(치아보조식) * 모든 식단 하단 죽식(밥류)포함
식단구성	요양시설, 재가시설, 치아보조식 : 밥, 국, 4찬(주찬, 부찬1, 부찬2, 김치) 장애인시설 : 밥, 국, 3찬(주찬, 부찬, 김치)
간식	우유 및 유제품, 과일 간식 주 3회 이상 제공

- ☑ 특화식단: 매주 수요일 점심 '일품식' 제공
- ☑ 표준형(재가시설) 토요일 점심 식사 중 5찬 구성 가능(선택사항)
- ☑ 가공식품의 최소화 및 소화기 용이한 식품과 기호성을 고려
- ☑ 식단 하단 'QR코드' 배치를 통한 상시 의견 접수창구 마련
- ☑ '나트륨·당류 저감 식품', '고령친화우수식품' 사용 권장

* 식품 알레르기 유발 식품(조리안내서 참고)

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣
- * 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

식단 감수 안내문

◆ 식단 감수 안내

기관에서 상황에 맞는 식단으로 변경하고자 할 때 식단 감수 신청을 통해
사전 변경이 가능합니다.(센터 식단 사용 기관만 해당)
식단 감수가 필요한 경우 반드시 **식단 감수 기간을 준수하여** 감수신청서를
이메일로 보내주시기 바랍니다.(email: wonju@ccfsm.or.kr)

식단 감수가 필요한 경우	식단 감수 없이 자체변경 가능한 경우
① 다른 식품군 또는 다른 조리법으로 메뉴 변경 ex) 임연수구이 <-> 임연수조림/달걀말이 <-> 김구이	① 같은 식품군 내에서 조리방법이 같은 메뉴 변경 ex) 크림빵 <-> 파배기/돼지고기 <-> 오리고기
② 식자재 수급과 관계없이 기관의 특성이나 어르신 의 기호에 따라 식단을 변경하는 경우	② 우유·유제품, 차류 추가 ③ 추가로 제공 되는 급·간식

- 밥, 김치, 떡류는 감수없이 동일 식품군 내 변경이 가능합니다.(백미밥<->잡곡밥/배추김치<->깍두기)
- 같은 식품군에서 식품변경시 인스턴트 식품 사용은 제한합니다.
- 식재료 수급이 어려워 같은 식품군내에서 메뉴를 변경할 경우 반드시 메뉴변경일지 등에 변경사유를
정확하게 기록합니다.(주후 담당 영양사 서명 예정)
- 감수절차를 걸치지 않고 임의로 식단을 변경시, 원주시어린이·사회복지급식관리지원센터 식단출처를
사용하실 수 없습니다. * 임의변경 방지를 위해 식단은 편집불가형태로 제공됩니다.(감수신청시 비밀번호 제공)

구분		대체가능식품	
곡류	밥류	백미, 흑미, 기장, 찰쌀, 잡곡	면류 국수, 메밀국수
	떡류	증편, 절편, 백설기 등	서곡류 기타곡류 감자, 고구마, 옥수수
	육류	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기	어패류 고등어, 동태, 가자미, 임연수 등
	난류	달걀, 메추리알	콩류 대두, 완두콩, 두부, 순두부 등
채소류	오이, 당근, 시금치, 호박, 버섯, 갯잎, 파프리카, 참나물, 마늘종, 고사리, 브로콜리, 우영, 연근, 시래기, 열무, 부추, 청경채, 상추, 봄동, 숙주 등		
과일류	제철과일(사과, 배, 감, 오렌지 등)		
우유,유제품류	우유, 치즈, 호상요구르트, 액상요구르트(우유는 두유로 대체 가능)		
김치류	배추김치, 깍두기, 열무김치, 백김치 등		

3월 1주 표준형(재가시설)

구분	1[일] 삼일절	2[월] 대체공휴일	3[화] 정월대보름	4[수]	5[목] 경칩	6[금]	7[토]
점심	잡곡밥 돈육순대국 다진오징어젓갈 마늘종볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 부추들깨탕 삼치데리야끼구이 브로콜리당근볶음 양배추초무침 깍두기	잡곡밥 시래기된장국 소불고기 상추사과겉절이 고사리나물 배추김치	일품식	다진돈육카레라이스 유부장국 생선까스&타르타르D 마카로니콘샐러드 치커리무침 배추김치	잡곡밥 콩나물무채국 돈육사태찜 아삭이고추무침 파래무침 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 두부양념조림 취나물볶음 비름나물 배추김치/브로콜리무침★
				곤드레나물밥 당면닭곰탕 메밀전 달래무침 양파장아찌/배추김치			
저녁	백미밥 애호박고추장찌개 고구마간장찜닭 청포묵김무침 근대나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 치즈달걀말이 어항가지볶음 유채나물 배추김치	백미밥 순두부백탕 새우살굴소스볶음 연근흑임자소스무침 우거지나물 배추김치	백미밥 콩가루숙국 고등어양념찜 애호박당근볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 홍합다시마국 우삼겹양파구이 얼갈이겉절이 머위나물무침 깍두기	백미밥 모듬버섯전골 가자미구이 도토리묵참나물무침 열무된장나물 배추김치	백미밥 참치김치찌개 닭살채소구이 감자조림 미나리초무침 깍두기
오전간식	오곡쿠키	단팥빵 우유	양파크림스프	과일샐러드(요거트D)	배추전	사과	단호박꿀찜
오후간식	감자버터구이	수제토마토주스	약밥	크리스피롤 요구르트	플레인요플레 시리얼	모듬어묵탕	양갱
영양(kcal/인당제공량)	1393/46	1285/47	1398/54	1397/49	1397/45	1236/48	1217/48
죽식	닭살시금치죽 참치채소죽	두부달걀죽 흰살생선죽	검은콩죽 소고기버섯죽	크래미죽 닭살채소죽	두부들깨죽 흰살생선죽	단팥죽 소고기채소죽	닭살감자죽 모듬채소죽
기타사항							
원산지 표시	쌀(백미,현미,흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)			<div></div>
	밥		죽	누룽지		오리고기	
	산		산	산		산	
	소고기		가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)				
	국내산		외국산				
	한우□ / 젓소□ / 육류□		산		산		
	배추김치		콩류				
	배추		고춧가루		콩비지		
	산		산		산		
	가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)						
	고등어		오징어		알곤이		
	산		산		산		

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.



3월 2주 표준형(재가시설)

구분	8[일]	9[월]	10[화]	11[수]	12[목]	13[금]	14[토]	
점심	잡곡밥 팽이버섯김국 소고기마늘장조림 애호박양파볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 콩가루냉이국 콩치양념찜 탕평채 참나물무침 배추김치	잡곡밥 감자맑은국 닭볶음탕 무른우영채볶음 꼬시래기무침 배추김치	일품식	잡곡밥 콩비지백탕 새우살칠리소스볶음 느타리버섯조림 유채나물 배추김치	잡곡밥 파채육개장 톳두부무침 감자채피망볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 봄동들깨국 대패삼겹소금구이 아삭이고추무침 양파장아찌 깍두기/방풍나물★	
				잡곡밥1/2 애호박잔치국수 소고기간장볶음 숙주겨자채무침 과일샐러드/배추김치				
저녁	백미밥 숙갓순살동태탕 들기름두부구이 파프리카새콤무침 상추나물 배추김치	백미밥 오징어짬뽕국 표고달걀찜 시래기된장지짐 열무나물 배추김치	백미밥 부추된장국 돈육매실청불고기 양배추당근볶음 오이무침 깍두기	백미밥 두부전골 임연수유자청구이 취나물고추장무침 들깨무나물 배추김치	백미밥 숙갓유부국 돈육김치볶음 도라지볶음 세발나물 깍두기	백미밥 우거지된장국 삼치옛장구이 가지양념찜 근대나물 배추김치	백미밥 바지락무채국 시금치달걀볶음 콩나물잡채 미나리나물 배추김치	
오전간식	쌀과자	호빵 요구르트	브로콜리스프	바나나	모듬채소죽	수제토마토주스	으깬고구마샐러드	
오후간식	삶은달걀 식혜	딸기	증편	크림빵 우유	요플레 시리얼	잔멸치주먹밥	크리스피롤	
영양(kcal)/단백질(g)	1316/53	1202/52	1217/52	1228/47	1231/50	1296/50	1286/39	
죽식	두부달걀죽 흰살생선채소죽	소고기미역죽 흑임자죽	크래미죽 닭살채소죽	흰살생선죽 모듬채소죽	소고기채소죽 단팔죽	닭살시금치죽 두부들깨죽	달걀채소죽 흰살생선채소죽	
기타사항								
원산지 표시	쌀(백미,현미,흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)			<div> "식단 소통합QR 참여" </div>	
	밥		죽	누룽지	돼지고기	닭고기		오리고기
	산		산	산	산	산		산
	소고기			가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)				
	국내산		외국산					
	한우□ / 젓소□ / 육류□		산	산	산	산		산
	배추김치			콩류				
	배추		고춧가루	두부	순두부	콩비지		
	산		산	산	산	산		산
	가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)							
고등어		오징어	동태(명태)	알	곤이			
산		산	산	산	산	산		

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.

3월 3주 표준형(재가시설)

구분	15[일]	16[월]	17[화]	18[수]	19[목]	20[금] 춘분	21[토]	
점심	잡곡밥 온도토리묵국 고구마닭갈비 마카로니샐러드 우거지나물 배추김치	잡곡밥 달래된장국 순살갈치양념찜 도라지볶음 유채나물 배추김치	잡곡밥 물만두파국 당면소불고기 풋마늘무침 깻순나물 배추김치	일품식	잡곡밥 알곤이맑은국 오리주물럭 파프리카양파볶음 쌈무 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 다진오징어젓갈 가지나물 양상추흑임자소스무침 배추김치	잡곡밥 두부된장국 고등어감자조림 미니새송이버섯볶음 근대나물 배추김치/애호박조림★	
				산나물비빔밥 바지락썩국 스크램블에그 청포묵김무침 양파장아찌/배추김치				
저녁	백미밥 애호박두부전국 차돌박이마늘볶음 브로콜리흑임자무침 열무나물 배추김치	백미밥 바지락다시마맑은국 시금치달걀볶음 맛살겨자채무침 상추나물 깍두기	백미밥 새우살미역국 연두부&양념장 치커리사과무침 봄동된장나물 깍두기	백미밥	백미밥 들깨비지버섯탕 동태전 청경채된장무침 시금치나물 배추김치	백미밥 부추달걀국 소고기배추찜 무른연근옛장조림 양파장아찌 깍두기	백미밥 무채양파국 닭살데리야끼구이 취나물볶음 미역초장무침 배추김치	
				감자맑은국 목살양파구이 고구마줄기볶음 참나물겉절이 배추김치				
오전간식	찰쌀유과	핫케이크 두유	양송이스프	감귤	양배추달걀죽	꽃맛살사과샐러드	쌀과자	
오후간식	찐감자	바나나	미니핫도그	카스타드 요구르트	플레인요플레 시리얼	썩증편	미숫가루우유	
열량(kcal)/단백질(g)	1295/39	1264/49	1206/45	1320/41	1324/53	1284/52	1233/51	
죽식	소고기무죽 타락죽	닭살채소죽 참치미역죽	흰살생선죽 모듬채소죽	소고기버섯죽 단호박죽	크래미죽 닭살시금치죽	흰살생선채소죽 콩나물죽	소고기무죽 흑임자죽	
기타사항								
원산지 표시	쌀(백미,현미,흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)			<div><div>*식단 소통함QR 참여*</div></div>	
	밥		죽	누룽지	돼지고기	닭고기		오리고기
	산		산	산	산	산		산
	소고기		가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)					
	국내산		외국산					
	한우□ / 젓소□ / 육류□		산	산	산	산		산
	배추김치		콩류					
	배추		고춧가루	두부	순두부	콩비지		
	산		산	산	산	산		산
	가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)							
고등어		오징어	동태(명태)	알	곤이			
산		산	산	산	산	산		

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.



3월 4주 표준형(재가시설)

구분	22[일]	23[월]	24[화]	25[수]	26[목]	27[금]	28[토]		
점심	잡곡밥 소고기우거지국 너비아니구이 파프리카새콤무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 가자미양념조림 브로콜리마늘볶음 도라지무침 배추김치	잡곡밥 참치미역국 달걀장조림 콩나물겨자채무침 근대나물 배추김치	일품식	잡곡밥 알곤이맑은국 두부버섯조림 도토리묵참나물무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 배추달걀국 돈육마늘소스수육 톳사과무침 아삭이고추무침 깍두기	잡곡밥 부추들깨닭곰탕 한식잡채 으깬고구마범벅 고추장아찌 배추김치/청경채나물★		
				잡곡밥1/2 다진돈육짜장면 군만두&양념장 단무지채무침 배추김치/요구르트					
저녁	백미밥 연두부달걀탕 새우살마늘볶음 고구마간장조림 참나물무침 배추김치	백미밥 감자양파국 당면간장찜닭 청포묵김무침 시금치나물 배추김치	백미밥 청경채된장국 오징어삼겹살볶음 애호박조림 오이무침 배추김치	백미밥 표고버섯탕 삼치유자청구이 취나물된장무침 풋마늘장아찌 배추김치	백미밥 봄동들깨국 닭살단호박조림 돌나물겉절이 상추나물 배추김치	백미밥 냉이된장국 고등어무조림 브로콜리맛살볶음 양념깻잎지 깍두기	백미밥 감자고추장찌개 소고기사태찜 무른우영채조림 파래무침 배추김치		
오전간식	통밀쿠키	프렌치토스트 두유	옥수수스프	사과	모듬채소죽	수제토마토주스	달걀샐러드		
오후간식	단호박라떼	바나나	감자채전	롤빵 우유	요플레 시리얼	햄김치볶음밥	오곡쿠키		
영양(kcal/인백일(g))	1296/48	1309/53	1225/44	1361/59	1233/46	1351/54	1386/54		
죽식	닭살채소죽 참치미역죽	두부달걀죽 흰살생선죽	표고버섯죽 단팔죽	닭살감자죽 크래미죽	흰살생선죽 유부채소죽	검은콩죽 소고기버섯죽	참치채소죽 닭살시금치죽		
기타사항									
원산지 표시	쌀(백미,현미,흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)					
	밥		죽	누룽지	돼지고기		닭고기		오리고기
	산		산	산	산		산		
	소고기			가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)					
	국내산		외국산						
	한우□ / 젓소□ / 육류□		산	산	산	산	산		
	배추김치		콩류						
	배추		고춧가루	두부	순두부	콩비지			
	산		산	산	산	산	산		
	가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)								
고등어		오징어	동태(명태)	알	곤이				
산		산	산	산	산	산			
*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.									
★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.									

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.



3월 5주 표준형(재가시설)

구분	29[일]	30[월]	31[화]					
점심	잡곡밥 들깨봄동국 목살양념구이 숙주겨자채무침 열무된장나물 깍두기	잡곡밥 바지락달래맑은국 시금치달걀볶음 청포묵김무침 방풍나물 배추김치	잡곡밥 황태콩나물국 묵은지닭볶음 고구마간장조림 청경채나물 깍두기					
	백미밥 참치추어탕 숙갓두부무침 고사리들깨볶음 상추겉절이 배추김치	백미밥 애호박된장국 삼치데리야끼구이 감자채볶음 도라지무침 배추김치	백미밥 유부된장국 돈육표고버섯볶음 돌나물유자청무침 무나물 배추김치					
	양갱	카스타드 요구르트	브로콜리스프					
	고구마맛탕	사과	물만두&양념장					
	영양(kcal)/단백질(g)	1351/50	1291/43	1255/48				
죽식	흰살생선죽 모듬채소죽	느타리버섯죽 흑임자죽	크래미죽 닭살감자죽					
기타사항								
원산지 표시	쌀(백미,현미,흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)			<div><p>"식단 소통할QR 참여"</p></div>	
	밥		죽	누룽지	돼지고기	닭고기		오리고기
	산		산	산	산	산		산
	소고기		가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)					
	국내산		외국산					
	한우□ / 젓소□ / 육류□		산	산	산	산		산
	배추김치		콩류					
	배추		고춧가루	두부	순두부	콩비지		
	산		산	산	산	산		산
	가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)							
고등어		오징어	동태	알	곤이			
산		산	산	산	산	산		

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다 .

★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

★: 5찬은 권고사항이며, 기관 사정에 따라 생략 가능합니다.