



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, 우엉, 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		

5월 1주 표준형(재가시설)

구분						1[금]	2[토]
점심						잡곡밥 시금치된장국 섭산적구이 단호박새우살볶음 세발나물 배추김치	잡곡밥 소고기우거지국 톳두부전 미니새송이버섯조림 고사리나물 배추김치
저녁						백미밥 머위들깨탕 삼치양념찜 돌나물무침 비름나물 양배추물김치	백미밥 참치김치찌개 돈육매실청불고기 도라지무침 청경채나물 깍두기
오전간식						참외	감자버터구이
오후간식						잔멸치주먹밥	참쌀유과
영양(kcal)/당백질(g)						1372/64	1476/57
죽식						콩나물죽 소고기버섯죽	닭살시금치죽 크래미죽
기타사항							
원산지 표시	쌀(백미,현미,흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)			<div></div>
	밥	죽	누룽지	돼지고기	닭고기	오리고기	
	산	산	산	산	산	산	
	소고기						
	국내산	외국산		fd	fd	fd	
	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)	알곤이			
	산	산	산	산	산	산	
*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.							

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.



5월 2주 표준형(재가시설)

구분	3[일]	4[월]	5[화] 어린이날	6[수]	7[목]	8[금] 어버이날	9[토]		
점심	잡곡밥 근대된장국 느타리버섯닭볶음 도토리묵치커리무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 애호박새우살국 당근달걀찜 가지볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 두부탕국 훈제오리오이냉채 브로콜리볶음 무나물 배추김치	일품식	잡곡밥 얼갈이된장국 고구마닭갈비 울방개묵무침 유채나물 나박김치	잡곡밥 들기름미역국 버섯소불고기 메밀전 상추초무침 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 카레달걀조림 감자채볶음 근대나물 배추김치		
				잡곡밥1/2 유부잔치국수 함박스테이크 양배추샐러드(요거트D) 깍두기/요구르트					
저녁	백미밥 들깨감자국 순살코다리간장강정 미나리초무침 열무나물 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 차돌박이숙주볶음 표고버섯나물 김자반 돌나물물김치	백미밥 청경채된장국 돼지갈비찜 파프리카사과무침 상추나물 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 삼치엿장조림 우영채볶음 곤드레나물 배추김치	백미밥 숙갓어묵탕 돈육마늘소스수육 마카로니콘샐러드 부추나물 배추김치	백미밥 콩비지찌개 고등어양념찜 애호박볶음 돌나물무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 두부양념조림 잔멸치파리고추볶음 청경채나물 배추김치		
오전간식	고구마맛탕	단팥빵 우유	양파크림스프	참외	모듬채소죽	토마토	두부샐러드		
오후간식	오곡쿠키	바나나	감자전	증편	요플레 시리얼	케이크 요구르트	양갱		
영양(kcal)/단백질(g)	1365/52	1354/53	1444/62	1446/63	1478/63	1397/46	1342/54		
죽식	흰살생선채소죽 두부달걀죽	소고기무죽 단팥죽	느타리버섯죽 크래미죽	모듬채소죽 부추달걀죽	콩나물죽 소고기미역죽	모듬채소죽 닭살시금치죽	양배추죽 부추달걀죽		
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		
	소고기			가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)					
	국내산		외국산						
	한우□ / 젓소□ / 육류□		산		산		산		
	배추김치			콩류					
	배추		고춧가루		두부		순두부		콩비지
	산		산		산		산		산
	가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)								
	고등어		오징어		동태(명태)		알		곤이
	산		산		산		산		산

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

5월 3주 표준형(재가시설)

구분	10[일]	11[월]	12[화]	13[수]	14[목]	15[금]	16[토]	
점심	잡곡밥 황태미역국 마파두부 우엉채땅콩조림 도라지나물 배추김치	잡곡밥 설렁탕 짜장찜닭 실곤약초무침 오이나물 나박김치	잡곡밥 달걀만둣국 새우살마늘볶음 파리고추찜 청경채나물 배추김치	일품식	잡곡밥 순두부백탕 오징어부추볶음 청포묵김무침 미나리나물 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 동태전 콩나물잡채 치커리무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 우삼겹배추볶음 청경채무침 고사리나물 깍두기	
				열무비빔밥 콩나물맑은국 순살삼치구이 두릅나물무침 양파장아찌/배추김치				
저녁	백미밥 콩가루숙갓국 임연수구이 브로콜리초장무침 배추된장나물 깍두기	백미밥 부추들깨탕 돈육파프리카볶음 애호박양념찜 참나물무침 배추김치	백미밥 감자맑은국 소고기버섯볶음 취나물무침 꼬시래기나물 배추김치	백미밥 조갯살맑은국 돈육간장불고기 미역줄기볶음 들깨무나물 배추김치	백미밥 근대된장국 닭살데리야끼조림 톳나물무침 방풍나물 깍두기	백미밥 감자양파국 미트볼피망볶음 느타리버섯조림 시래기나물 양배추물김치	백미밥 돈육애호박찌개 당근달걀말이 단호박조림 세발나물 배추김치	
오전간식	삶은달걀 식혜	크림빵 두유	브로콜리스프	수제토마토주스	단팥죽	바나나	으깬고구마범벅	
오후간식	크리스피롤	참외	미니핫도그	롤빵 우유	플레인요플레 시리얼	김치말이국수	오곡쿠키	
영양(kcal)/단백질(g)	1349/49	1446/50	1418/57	1365/59	1314/71	1340/54	1301/40	
죽식	고구마죽 소고기무죽	표고버섯죽 참치미역죽	두부들깨죽 흰살생선죽	소고기채소죽 단호박죽	닭살감자죽 새우살당근죽	유부채소죽 흰살생선죽	모듬채소죽 흑임자죽	
기타사항								
원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)			<div> "식단 소통함QR 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	산	

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.



5월 4주 표준형(재가시설)

구분	17[일]	18[월]	19[화]	20[수]	21[목]	22[금]	23[토]
점심	잡곡밥 온도토리묵국 돈육마늘종볶음 양념깻잎지 얼갈이나물 깍두기	잡곡밥 짬뽕순두부탕 갈치양념조림 부추초무침 도라지나물 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 훈제오리배추찜 파프리카사과무침 시금치나물 깍두기	일품식	잡곡밥 닭곰탕 새우살채소조림 아삭이고추무침 머위나물 돌나물물김치	잡곡밥 감자달걀국 목살양념구이 목이버섯냉채 참나물무침 깍두기	잡곡밥 썩갠순살동태탕 떡갈비구이 건파래무침 애호박들깨나물 배추김치
				잡곡밥1/2 다진돈육짜장면 시금치달걀볶음 단무지채무침 배추김치/요구르트			
저녁	백미밥 청국장찌개 쭈꾸미불고기 숙주겨자채무침 꼬시래기나물 배추김치	백미밥 열무된장국 소고기미나리볶음 푼고추감자조림 가지나물 양배추물김치	백미밥 알곤이맑은국 옛날소시지전 고구마줄기볶음 참나물된장무침 배추김치	백미밥 모듬버섯전골 삼치구이 양배추김무침 애호박나물 깍두기	백미밥 근대된장국 소고기사태찜 취나물볶음 콩자반 배추김치	백미밥 콩비지찌개 임연수양념찜 브로콜리무침 오이나물 배추김치	백미밥 소고기묵국 두부구이&양념장 가지양념찜 배추나물 깍두기
오전간식	찐감자	핫케이크 두유	단호박스프	참외	모듬채소죽	바나나	미숫가루우유
오후간식	찰쌀유과	과일샐러드(요거트D)	물만두&양념장	카스타드 요구르트	요플레 시리얼	팽이버섯맛살전	크리스피롤
일량(kcal/단백질(g))	1316/59	1405/62	1320/46	1348/58	1456/67	1357/57	1337/51
죽식	느타리버섯죽 참치미역죽	모듬채소죽 두부달걀죽	콩나물죽 단팔죽	새우살당근죽 닭살시금치죽	흰살생선채소죽 두부들깨죽	콩가루죽 소고기미역죽	닭살채소죽 크래미죽
기타사항							
원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)			<div> "식단 소통함QR 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.

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

5월 5주 표준형(재가시설)

구분	24[일] 부처님오신날	25[월]	26[화]	27[수]	28[목]	29[금]	30[토]	
점심	나물비빔밥 소고기미역국 달걀후라이 도토리묵상추무침 근대나물 나박김치	잡곡밥 부대찌개 고등어감자조림 브로콜리&초장 깻순나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 온두부찜 들기름김치무침 오이나물 깍두기	일품식	잡곡밥 근대된장국 당면간장찜닭 콘샐러드 상추나물 배추김치	잡곡밥 콩나물뚝국 제육불고기 죽순채우영조림 청경채나물 양배추물김치	잡곡밥 들깨돈육순대국 오징어숙회&초장 감자조림 무나물 배추김치	
				잡곡밥 순살갈비탕 한식잡채 과일샐러드(마요네즈D) 양파장아찌/배추김치				
저녁	백미밥 감자맑은국 시래기돈육찜 마늘종볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 부추달걀국 차돌박이두루치기 실곤약채소무침 열무나물 배추김치	백미밥 사골우거지국 새우살어묵볶음 도라지조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 콩치감자조림 유부냉채 숙갓나물 깍두기	잡곡밥 버섯두부전골 맛살채소조림 숙주미나리무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 유채된장국 임연수구이 애호박조림 부추나물 배추김치	잡곡밥 시래기맑은국 카레닭볶음탕 팽이버섯조림 도라지나물 배추김치	
오전간식	단호박꿀찜	카스테라 우유	옥수수스프	바나나	흑임자죽	참외	달걀샐러드	
오후간식	오곡쿠키	수제토마토주스	약밥	프렌치토스트 두유	플레인요플레 시리얼	도토리묵밥	양갱	
영양(kcal)/단백질(g)	1316/53	1483/48	1330/53	1380/50	1497/61	1308/53	1482/70	
죽식	흰살생선죽 두부달걀죽	소고기채소죽 단팔죽	참치미역죽 닭살감자죽	흰살생선채소죽 부추달걀죽	모듬채소죽 소고기무죽	새우살당근죽 닭살채소죽	흰살생선죽 두부들깨죽	
기타사항								
원산지 표시	쌀(백미,현미,흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)				
	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		



“식단 소통QR 참여”

*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다 .

5월 6주 표준형(재가시설)

구분	31[일]						
점심	잡곡밥 황태미역국 당면소불고기 느타리버섯볶음 비름나물 배추김치						
저녁	백미밥 두부김치찌개 부추달걀찜 청포묵김무침 미나리나물 깍두기						
오전간식	으깬감자범벅						
오후간식	크리스피롤						
영양(kcal)/단백질(g)	1335/49						
죽식	콩나물죽 단호박죽						
기타사항							
원산지 표시	쌀(백미,현미,흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)			
	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		
	가공식품(너비아니구이, 미트볼,동그랑땡, 참치통조림 등)						
	고등어	오징어	동태	알곤이			
	산	산	산	산	산	산	
*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.							

