

사회복지급식소 재가시설 8월 식단안내문

함께 지켜요! 사회복지 3대 영양관리 실천 사항
① 편식개선 ② 적정염도섭취 ③ 수분섭취증가



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 ② 식자재 수급과 관계없이 기관의 특성이나 어르신 기호에 따라 식단을 변경하는 경우	① 같은 식품군 내에서 조리방법이 같은 메뉴 변경 ex) 크림빵 <-> 파배기/돼지고기 <-> 오리고기 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.(감수신청서 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			

8월 1주 표준형(재가시설)

구분							1[토]
점심							백미밥 달걀양파국 우삼겹굴소스볶음 상추샐러드 얼갈이나물 배추김치
저녁							백미밥 오징어맑은국 온두부찜 브로콜리초무침 노각나물 배추김치
오전간식							요플레 시리얼
오후간식							양갱
일일(배우)인원(명)							1456/61

기타사항

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미 등)			축산물(돼지고기, 가금류)		
	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.

* 백미밥, 잡곡밥은 흰죽으로 대체할 수 있습니다.



8월 2주 표준형(재가시설)

구분	2[일]	3[월]	4[화]	5[수]	6[목]	7[금]	8[토]
점심	백미밥 버섯전골 임연수카레구이 건파래볶음 들깨무나물 깍두기	잡곡밥 호박고추장찌개 물닭갈비 아삭이고추무침 숙주나물 배추김치	백미밥 물만둣국 동태전 브로콜리참깨무침 깻잎나물 배추김치	일품식 다진돈육하이라이스 콩나물냉국 김말이튀김 오이스틱*쌈장 참나물무침/배추김치	백미밥 부추달걀국 채소소불고기 묵은지들기름무침 열무된장나물 깍두기	백미밥 감자맑은국 대패삼겹살구이 파리고추무침 숙갓나물 배추김치	백미밥 황태무채국 치킨너겟 양송이버섯볶음 가지나물 깍두기
저녁	백미밥 시래기된장국 미트볼피망볶음 감자채볶음 방풍나물 배추김치	백미밥 콩비지국 다진소고기장조림 마카로니범벅 오이나물 배추김치	잡곡밥 근대맑은국 김치제육볶음 양배추나물 취나물무침 깍두기	백미밥 게살탕국 훈제오리채소볶음 우뫼가사리무침 도라지나물 배추김치	백미밥 배추된장국 오징어볶음 마늘종조림 애호박나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 닭가슴살겨자무침 멸치건과류조림 근대나물 배추김치	백미밥 소고기탕국 새우살피망볶음 오이지무침 쪽파나물 배추김치
오전간식	감자샐러드샌드위치	참외	크림스프	바나나	미숫가루우유	수박화채	단호박꿀찜
오후간식	쌀과자 우유	흑임자죽	크리스피롤 요구르트	모듬채소죽	물만두+양념장	콩국수	단호박죽
열량(kcal)/단백질(g)	1505/49	1471/70	1352/49	1545/53	1417/64	1492/63	1249/50

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(명태)	알	곤이	
	산	산	산	산	산	산



*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

* 백미밥, 잡곡밥은 흰죽으로 대체할 수 있습니다.



8월 3주 표준형(재가시설)

구분	9[일]	10[월]	11[화]	12[수]	13[목]	14[금]	15[토]
점심	백미밥 청경채맑은국 목살찜스테이크 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩비지백탕 임연수양념찜 시래기된장지짐 미나리나물 배추김치	잡곡밥 우삼겹된장찌개 깻잎햄전 마늘종장아찌 고춧잎나물 나박김치	일품식 채소비빔국수 미역오이냉국 콩치무조림 고구마순나물 취나물무침/배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 간장찜닭 숙주겨자무침 깻잎나물 깍두기	백미밥 우동장국 소고기사태찜 미역줄기무침 방아잎나물 배추김치	잡곡밥 맑은미나리국 돼지갈비구이 쌈무 세발나물초무침 열무김치
저녁	잡곡밥 추어탕 채소달걀말이 참외무침 돌나무초무침 나박김치	백미밥 애호박맑은국 오리불고기 새우젓채소무침 숙주나물 배추김치	백미밥 황태미역국 닭다리살양념조림 감자채볶음 상추나물 배추김치	백미밥 참치김치찌개 목살채소볶음 연근조림 근대된장나물 깍두기	백미밥 청국장찌개 두부양념조림 치커리무침 방풍나물 깍두기	잡곡밥 우뫼가사리냉국 삼치구이 감자샐러드 참깨오이나물 배추김치	백미밥 배추맑은국 물만두*양념장 우영채볶음 상추나물 배추김치
오전간식	달걀샐러드	바나나	옥수수스프	참외	기증떡	수제토마토주스	오곡쿠기
오후간식	호떡 두유	모듬채소죽	카스타드 우유	단팥죽	플레인요플레 시리얼	김치말이국수	검은콩죽
열량(kcal)/단백질(g)	1396/54	1320/56	1581/65	1239/81	1307/50	1163/47	1380/50

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(명태)	알	곤이		
산	산	산	산	산	산	



"식단 소통QR 참여"



*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

* 백미밥, 잡곡밥은 흰죽으로 대체할 수 있습니다.



8월 4주 표준형(재가시설)

구분	16[일]	17[월] [대체공휴일]	18[화]	19[수]	20[목]	21[금]	22[토]
점심	백미밥 열무된장국 닭살채소볶음 김자반 청경채나물 깍두기	잡곡밥 도토리묵냉국 소고기숙주볶음 참외장아찌무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 우동장국 돈까스&소스 실곤약샐러드 애호박나물 깍두기	일품식 표고버섯밥 미역냉국 임연수구이&무장아찌 오이지무침 깻잎나물/배추김치	백미밥 콩가루부추국 돈육고추잡채 양송이버섯구이 취나물무침 배추김치	백미밥 달걀팥국 새우살카레볶음 연근조림 미나리초무침 깍두기	잡곡밥 순살감자탕 애호박전 얼갈이된장무침 양파장아찌 배추김치
저녁	백미밥 호박잎된장국 두부카레구이 양배추참치볶음 얼갈이나물 깍두기	잡곡밥 사골우거지국 갈치조림 양배추초무침 노각나물 나박김치	백미밥 맑은배추국 달걀장조림 가지볶음 시금치들깨나물 배추김치	백미밥 콩나물 맑은국 연두부조림 묵은지들기름볶음 참나물무침 깍두기	잡곡밥 시래기맑은국 닭볶음탕 단호박범벅 비름나물 깍두기	백미밥 두부황태국 비엔나피망조림 콘샐러드 무나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 오징어양배추볶음 아삭이고추무침 노각나물 배추김치
오전간식	감자버터구이	복숭아	옥수수스프	수박화채	찐감자	참외	약과
오후간식	시리얼 우유	김치콩나물죽	크리스피롤 요구르트	흑임자죽	달걀물 토스트 우유	감자어묵탕	모듬채소죽
영양(kcal)/단백질(g)	1386/55	1254/56	1396/51	1428/55	1457/66	1374/72	1290/48

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(명태)	알	곤이	
	산	산	산	산	산	산



*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

* 백미밥, 잡곡밥은 흰죽으로 대체할 수 있습니다.



8월 5주 표준형(재가시설)

구분	23[일]	24[월]	25[화]	26[수]	27[목]	28[금]	29[토]
점심	백미밥 아욱된장국 들기름두부구이 황태채무침 깻순나물 배추김치	잡곡밥 우동냉국 삼겹살굴소스볶음 느타리버섯조림 양배추나물 깍두기	백미밥 맑은김치국 닭살채소볶음 마늘장아찌 무나물 깍두기	일품식 백미밥1/2 다진돈육짜장면 가지탕수 단무지채무침 과일샐러드/배추김치	백미밥 부대찌개 소고기채소볶음 미역줄기볶음 단배추나물 깍두기	잡곡밥 오이지냉국 돼지갈비찜 아삭이고추무침 미나리나물 배추김치	백미밥 들깨감자국 고등어구이 연근땅콩조림 고춧잎나물 배추김치
저녁	잡곡밥 김치어묵국 다진소고기볶음 브로콜리숙회&초장 시금치나물 깍두기	백미밥 고사리들깨탕 가자미구이 파리고추찜 가지나물 배추김치	백미밥 참나물된장국 떡갈비구이 멸치견과류조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 미역국 모듬해물찜 콩나물무침 도라지들깨나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 훈제오리구이/머스터드 단호박샐러드 청경채나물 깍두기	백미밥 육개장 두부조림 한식잡채 오이나물 깍두기	백미밥 황태콩나물국 닭살장조림 목이버섯냉채 근대나물 깍두기
오전간식	양갱	바나나	양송이스프	복숭아	플레인요플레 시리얼	사과	롤빵 두유
오후간식	카스타드 우유	모듬채소죽	찐옥수수 우유	단팔죽	김치전	찐감자	아욱죽
영양(kcal)/단백질(g)	1389/52	1323/58	1313/60	1505/58	1338/43	1268/54	1402/61

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



*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

* 백미밥, 잡곡밥은 흰죽으로 대체할 수 있습니다.

8월 6주 표준형(재가시설)

구분	30[일]	31[월]					
점심	잡곡밥 황태미역국 치킨너겟 견과류멸치볶음 청경채된장무침 배추김치	잡곡밥 도토리묵냉국 임연수양념찜 꼬시래기무침 상추나물 나박김치					
저녁	백미밥 유부된장국 소고기파프리카볶음 마늘종조림 참나물무침 배추김치	백미밥 돼지고기배추된장국 김달걀말이 가지양념찜 양배추나물 배추김치					
오전간식	양갱 우유	바나나					
오후간식	김치볶음밥	아욱죽					
영양(kcal/단백질(g))	1547/55	1204/47					

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



*식단표의 식재료 및 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있습니다.

* 백미밥, 잡곡밥은 흰죽으로 대체할 수 있습니다.