

노인-점심,저녁 (표준형-간식 포함)

작성 : 이지현 영양사

|          | 월요일                                                           | 화요일                                                        | 수요일                                                        | 목요일                                                        | 금요일                                                      | 토요일                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 날짜       |                                                               |                                                            |                                                            |                                                            |                                                          | 8월1일                                                              |
| 점심       |                                                               |                                                            |                                                            |                                                            |                                                          | 잡곡밥<br>감자호박된장국(꽃게육수)<br>오리로스(오리:국산)<br>부추겉절이<br>배추김치, 양파장아찌<br>수박 |
| 열량(kcal) |                                                               |                                                            |                                                            |                                                            |                                                          | 820kcal                                                           |
| 저녁       |                                                               |                                                            |                                                            |                                                            |                                                          | 잡곡밥<br>홍합무국(홍합:중국)<br>고구마순된장무침<br>상추쌈(쌈장)<br>코다리찜(미국산)<br>배추김치    |
| 열량(kcal) |                                                               |                                                            |                                                            |                                                            |                                                          | 785kcal                                                           |
| 간식       |                                                               |                                                            |                                                            |                                                            |                                                          | 새우미역죽(174kcal)                                                    |
| 날짜       | 8월3일                                                          | 8월4일                                                       | 8월5일                                                       | 8월6일                                                       | 8월7일                                                     | 8월8일                                                              |
| 점심       | 잡곡밥<br>쇠고기미역국<br>새우젓해물볶음<br>깻잎김치<br>배추김치<br>우무콩물, 김           | 잡곡밥<br>배추시래기된장국<br>닭도리탕<br>오이들깨나물<br>양파장아찌<br>배추김치         | 잡곡밥<br>소고기감자국<br>두부찜<br>노각무침<br>김<br>배추김치                  | 잡곡밥<br>오이냉국<br>돈육바삭불고기<br>고춧잎나물<br>오징어젓갈<br>배추김치, 상추쌈      | 잡곡밥<br>돼지고기감치찌개<br>도토리묵(상추)<br>애호박조림<br>간장깻잎지<br>배추김치    | 잡곡밥<br>콩나물국<br>야채물낙(쇠고기, 낙지)<br>오이부추겉절이<br>참나물<br>배추김치, 수박화채      |
| 열량(kcal) | 798kcal                                                       | 802kcal                                                    | 795kcal                                                    | 812kcal                                                    | 780kcal                                                  | 818kcal                                                           |
| 저녁       | 잡곡밥<br>곤이동태매운탕<br>깨순나물<br>아삭이고추무침<br>오징어젓갈<br>배추김치            | 잡곡밥<br>호박감자된장찌개<br>상추쌈<br>가지나물<br>배추김치<br>요구르트, 구루게란       | 잡곡밥<br>꽃게감자두부된장국<br>코다리찜<br>마늘쫄면새우볶음<br>양파장아찌<br>배추김치      | 잡곡밥<br>새우들깨미역국<br>가지나물<br>가지미찜<br>김<br>배추김치                | 잡곡밥<br>호박두부된장국<br>숙주나물<br>계란후라이<br>김<br>배추김치             | 잡곡밥<br>복어두부달걀국<br>순살깻잎조림<br>콩나물무침<br>김치<br>오렌지주스                  |
| 열량(kcal) | 772kcal                                                       | 799kcal                                                    | 785kcal                                                    | 765kcal                                                    | 792kcal                                                  | 791kcal                                                           |
| 간식       | 새우표고미역죽(154kcal)                                              | 전복죽(222kcal)                                               | 단호박죽(213kcal)                                              | 녹두죽(192kcal)                                               | 새알판죽(210kcal)                                            | 새우미역죽(174kcal)                                                    |
| 날짜       | 8월10일                                                         | 8월11일                                                      | 8월12일                                                      | 8월13일                                                      | 8월14일                                                    | 8월15일                                                             |
| 점심       | 잡곡밥<br>꽃게두부된장국<br>파프리카잡채<br>새송이들깨볶음<br>오징어젓갈<br>배추김치          | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>제육볶음/상추, 쌈장<br>단호박샐러드<br>양파장아찌<br>배추김치    | 잡곡밥<br>돼지고기김치찌개<br>어묵양파볶음<br>미역초무침<br>모듬콩<br>배추김치          | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>닭볶음탕(감자, 양배추)<br>오이부추겉절이<br>양파장아찌<br>배추김치 | 잡곡밥<br>전복삼계탕(낙지)<br>콩나물무침<br>멸치파리볶음<br>모듬콩<br>배추김치, 수박   | 잡곡밥<br>오이냉국<br>낙지볶음<br>고춧잎나물<br>오징어젓갈<br>배추김치, 상추쌈                |
| 열량(kcal) | 788kcal                                                       | 808kcal                                                    | 780kcal                                                    | 788kcal                                                    | 815kcal                                                  | 805kcal                                                           |
| 저녁       | 잡곡밥<br>해물순두부찌개<br>감자채볶음<br>오이부추무침<br>양파장아찌<br>배추김치            | 잡곡밥<br>호박감자된장찌개<br>도토리계란말이<br>코다리무조림<br>오이피클<br>배추김치       | 잡곡밥<br>해물순두부찌개<br>고구마순나물<br>오이부추겉절이<br>김<br>배추김치           | 잡곡밥<br>들깨새우미역국<br>느타리버섯초무침<br>감자어묵볶음<br>오이피클<br>배추김치       | 잡곡밥<br>버섯들깨탕(부추)<br>가지미찜<br>양배추찜(깻잎숙것)<br>김<br>배추김치      | 잡곡밥<br>곤이무국<br>계란후라이<br>콩나물무침<br>김<br>배추김치, 이오                    |
| 열량(kcal) | 795kcal                                                       | 770kcal                                                    | 785kcal                                                    | 797kcal                                                    | 773kcal                                                  | 780kcal                                                           |
| 간식       | 새우표고미역죽(154kcal)                                              | 전복죽(222kcal)                                               | 단호박죽(213kcal)                                              | 녹두죽(192kcal)                                               | 새알판죽(210kcal)                                            | 새우미역죽(174kcal)                                                    |
| 날짜       | 8월17일                                                         | 8월18일                                                      | 8월19일                                                      | 8월20일                                                      | 8월21일                                                    | 8월22일                                                             |
| 점심       | 잡곡밥<br>돼지고기김치찌개<br>메추리알장조림<br>호박잎/쌈장<br>간장깻잎지<br>배추김치         | 잡곡밥<br>쇠고기새우미역국<br>양배추찜/깻잎숙것<br>감자채볶음(파프리카)<br>모듬콩<br>배추김치 | 잡곡밥<br>오이냉국<br>달걀후라이/적상추, 쌈장<br>느타리버섯들깨나물<br>양파장아찌<br>배추김치 | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>제육볶음/상추, 쌈장<br>단호박샐러드<br>양파장아찌<br>배추김치    | 잡곡밥<br>우무콩물<br>닭볶음탕(감자, 양배추)<br>오이부추겉절이<br>양파장아찌<br>배추김치 | 잡곡밥<br>소고기콩나물비빔밥<br>시래기된장국<br>표고버섯볶음<br>무생채<br>양파장아찌<br>배추김치      |
| 열량(kcal) | 795kcal                                                       | 765kcal                                                    | 765kcal                                                    | 808kcal                                                    | 815kcal                                                  | 809kcal                                                           |
| 저녁       | 잡곡밥<br>호박두부된장찌개<br>코다리찜<br>새우무나물<br>양파장아찌<br>배추김치             | 잡곡밥<br>가지미매운탕(우)<br>콩나물무침<br>고구마순된장나물<br>아구트 이오<br>생깻잎김치   | 잡곡밥<br>복어달걀두부국<br>코다리찜<br>멸치파리고추볶음<br>오징어젓갈무침<br>배추김치      | 잡곡밥<br>홍합살두부우국<br>도토리계란말이<br>느타리버섯들깨나물<br>김<br>배추김치        | 잡곡밥<br>동태매운탕<br>가지미찜<br>등근호박볶음<br>오징어젓갈무침<br>배추김치        | 잡곡밥<br>해물순두부찌개<br>훈제오리볶음<br>부추겉절이<br>양파장아찌<br>배추김치                |
| 열량(kcal) | 765kcal                                                       | 755kcal                                                    | 760kcal                                                    | 765kcal                                                    | 778kcal                                                  | 795kcal                                                           |
| 간식       | 새우표고미역죽(174kcal)                                              | 전복죽(222kcal)                                               | 단호박죽(213kcal)                                              | 녹두죽(192kcal)                                               | 새알판죽(210kcal)                                            | 새우미역죽(174kcal)                                                    |
| 날짜       | 8월24일                                                         | 8월25일                                                      | 8월26일                                                      | 8월27일                                                      | 8월28일                                                    | 8월29일                                                             |
| 점심       | 잡곡밥<br>크림스프<br>항박스테이크<br>가지나물<br>양배추흑임자샐러드<br>배추김치            | 잡곡밥<br>쇠고기새우미역국<br>두부조림<br>김<br>오징어젓갈무침<br>배추김치            | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>제육볶음/상추, 쌈장<br>단호박샐러드<br>양파장아찌<br>배추김치    | 잡곡밥<br>돼지고기김치찌개<br>도토리계란말이<br>상추겉절이<br>양파장아찌<br>배추김치       | 잡곡밥<br>쇠고기우국<br>매콤어묵볶음<br>파프리카잡채<br>양파장아찌<br>배추김치        | 잡곡밥<br>장국떡국<br>새우무나물<br>오이부추겉절이<br>수박<br>배추김치                     |
| 열량(kcal) | 818kcal                                                       | 785kcal                                                    | 808kcal                                                    | 805kcal                                                    | 795kcal                                                  | 803kcal                                                           |
| 저녁       | 잡곡밥<br>미나리콩나물국<br>감자채볶음<br>부추새송이버섯볶음<br>청포묵무침(오이, 부추)<br>배추김치 | 잡곡밥<br>황태무국(달걀)<br>코다리찜<br>깻잎김치<br>오이피클<br>배추김치            | 잡곡밥<br>꽃게두부된장국<br>새송이불어묵볶음<br>깻잎김치<br>오이피클<br>배추김치         | 잡곡밥<br>들깨새우미역국<br>가지미찜<br>콩나물무침<br>양파장아찌<br>배추김치           | 잡곡밥<br>해물순두부찌개<br>계란말이<br>깨순나물<br>양파장아찌<br>배추김치          | 잡곡밥<br>홍합두부우국<br>도토리묵/양념장<br>콩나물무침<br>오징어젓갈무침<br>배추김치             |
| 열량(kcal) | 775kcal                                                       | 778kcal                                                    | 774kcal                                                    | 786kcal                                                    | 784kcal                                                  | 795kcal                                                           |
| 간식       | 새우표고미역죽(154kcal)                                              | 전복죽(222kcal)                                               | 단호박죽(213kcal)                                              | 녹두죽(192kcal)                                               | 새알판죽(210kcal)                                            | 새우미역죽(174kcal)                                                    |
| 날짜       | 8월31일                                                         |                                                            |                                                            |                                                            |                                                          | 8월29일                                                             |
| 점심       | 잡곡밥<br>오이냉국<br>돈육바삭불고기<br>고춧잎나물<br>오징어젓갈<br>배추김치, 상추쌈         |                                                            |                                                            |                                                            |                                                          |                                                                   |
| 열량(kcal) | 812kcal                                                       |                                                            |                                                            |                                                            |                                                          |                                                                   |
| 저녁       | 잡곡밥<br>동태매운탕<br>연두부<br>아삭이고추무침<br>오징어젓갈<br>배추김치               |                                                            |                                                            |                                                            |                                                          |                                                                   |
| 열량(kcal) | 772kcal                                                       |                                                            |                                                            |                                                            |                                                          |                                                                   |
| 간식       | 새우표고미역죽(154kcal)                                              |                                                            |                                                            |                                                            |                                                          |                                                                   |

<주요 식재료 원산지 표시>

|                                 |                             |          |         |           |                    |
|---------------------------------|-----------------------------|----------|---------|-----------|--------------------|
| 쌀, 흑미, 현미, 찹쌀<br>보리쌀(반, 중, 누룽지) | 포기김치, 매추겉절이<br>봄동겉절이, 열갈이김치 | 두부/순두부   | 소고기 우전각 | 닭고기, 돼지고기 | 오리고기, 계란, 메추리<br>알 |
| 국내산                             | 배추:국내산, 고춧가루:국산, 중국산        | 대두 : 외국산 | 호주산     | 국내산       | 국산                 |

<기타 식재료 원산지 표시>

오징어젓-중국산, 갈치숙젓-국내산, 꽃게-중국산, 전복-국내산, 오징어-중국산, 찌게용(맛김치(배추, 고춧가루:중국산)), 곤이동태매운탕(명태:러시아산, 동태:미국산), 배식용(편지김치(배추:국산, 고춧가루:중국산))

<비고>

- 65세 이상의 남녀 영양소 섭취기준의 평균값을 영양 제공 목표량으로 설정하여 작성 되었습니다.
- 1일 노인평균영양 권장량 열량 : 1600-2000kcal
- 질환식이 아닌 일반식으로 작성 되었습니다. ● 원산지 표시는 시설의 상황에 따라 달리 적용될 수 있습니다.