

노인-점심,저녁 (표준형-간식 포함)

						작성 : 이지현 영양사	
날짜	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
				10월1일	10월2일	10월3일	10월4일
점심				잡곡밥 들깨쇠고기토란국 애호박조림 가지나물 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 호박감자된장국 닭도리탕 오이부추초무침 느타리버섯들깨나물 배추김치	잡곡밥 돼지감자찌개 도토리묵/양념장 콩나물무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 양념깨잎지 연두부/양념장 김 배추김치
열량(kcal)				745kcal	768kcal	758kcal	615kcal
저녁				잡곡밥 시래기된장국 두부무조림 취나물 양념깨잎지 배추김치	잡곡밥 해물순두부찌개 돈채표고버섯볶음 물파래김치 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 들깨감자수제비 어묵양파볶음 무말랭이무침 단호박애그샐러드 배추김치, 요구르트	잡곡밥 카레 오징어젓갈무침 무말랭이 배추김치 요플레
열량(kcal)				720kcal	752kcal	772kcal	700kcal
간식				녹두죽 (192kcal)	단호박죽 (213kcal)	새알팍죽 (210kcal)	누룽지 (130kcal)
날짜	10월5일	10월6일	10월7일	10월8일	10월9일	10월10일	10월11일
점심	잡곡밥 육개장 부추계란말이 호박볶음 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 호박된장국 코다리무조림 가지나물 깻잎장아찌 배추김치	잡곡밥 쇠고기새우미역국 들깨고사리나물 오이부추무침 (새콤) 무말랭이 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 콩나물국 닭도리탕 콩나물무침 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭도리탕 무생채 (새콤) 새송이버섯어묵조림 배추김치	잡곡밥 새알팍죽/요구르트 아채계란말이 콩나물무침 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 양념깨잎지 연두부/양념장 김 배추김치
열량(kcal)	758kcal	746kcal	758kcal	785kcal	765kcal	770kcal	615kcal
저녁	잡곡밥 꽃게두부된장국 돈채피망볶음 알배추나물 김 배추김치	잡곡밥 카레 콩나물무침 오징어젓갈무침 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 가지미매운탕 양배추찜/갈치숙것 느타리버섯들깨나물 양념깨잎 배추김치	잡곡밥 소고기들깨토란국 가지미찜/양념장 오이고추된장무침 김 배추김치	잡곡밥 감자수제비 콩나물무침 (매콤) 무말랭이무침 단호박애그샐러드 배추김치	잡곡밥 근이동태탕 떡갈비/초간장 부추오이깎말이 김 배추김치	잡곡밥 카레 오징어젓갈무침 무말랭이 배추김치 요플레
열량(kcal)	745kcal	735kcal	720kcal	772kcal	752kcal	735kcal	700kcal
간식	새우표고야채죽 (154kcal)	전복죽 (222kcal)	단호박죽 (213kcal)	녹두죽 (192kcal)	새알팍죽 (210kcal)	새우미역죽 (174kcal)	누룽지 (130kcal)
날짜	10월12일	10월13일	10월14일	10월15일	10월16일	10월17일	10월18일
점심	잡곡밥 감자호박된장국 코다리무조림 콩나물무침 부추오이무침 배추김치	잡곡밥 돼지감자찌개 부추계란말이 열무겉절이 김 배추김치	잡곡밥 소고기새우미역국 브로콜리두부무침 무생채 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 육볶음 (양배추)/상추, 생 부추오이무침 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 꽃게두부된장국 닭도리탕 새송이버섯어묵조림 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 닭장떡국 (만두) 숙주나물 무생채 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 양념깨잎지 연두부/양념장 김 배추김치
열량(kcal)	768kcal	765kcal	755kcal	788kcal	778kcal	780kcal	615kcal
저녁	잡곡밥 들깨새우미역국 두부구이 (양념) 호박볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 두부무조림 바섯불고기 양념깨잎 부추김치	잡곡밥 콩나물국 도토리묵/양념장 양배추찜/갈치숙것 가지나물 배추김치	잡곡밥 가지미매운탕 무열치조림 해초류무침 김 배추김치	잡곡밥 카레 콩나물무침 가지나물 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 북어두부국 오징어초무침 시금치나물 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 카레 오징어젓갈무침 무말랭이 배추김치 요플레
열량(kcal)	758kcal	798kcal	745kcal	752kcal	745kcal	745kcal	700kcal
간식	새우표고야채죽 (154kcal)	전복죽 (222kcal)	단호박죽 (213kcal)	녹두죽 (192kcal)	새알팍죽 (210kcal)	새우미역죽 (174kcal)	누룽지 (130kcal)
날짜	10월19일	10월20일	10월21일	10월22일	10월23일	10월24일	10월25일
점심	잡곡밥 감자호박된장국 해물완자/초간장 느타리버섯들깨나물 양념깨잎 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 육개장 부추계란말이 호박볶음 양념깨잎 배추김치	잡곡밥 쇠고기새우미역국 들깨고사리나물 오이부추무침 무말랭이 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 제육볶음 (양배추)/상 무생채 (새콤) 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 카레 잡채 마카로니샐러드 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 돼지감자찌개 부추계란말이 가지나물 김 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 양념깨잎지 연두부/양념장 김 배추김치
열량(kcal)	778kcal	768kcal	755kcal	778kcal	779kcal	779kcal	615kcal
저녁	잡곡밥 콩나물국 가지미찜 (양념) 가지나물 무생채 배추김치	잡곡밥 꽃게두부된장국 돈채피망볶음 알배추나물 김 배추김치	잡곡밥 꽃게두부된장국 가지미찜/양념장 호박볶음 양념깨잎 배추김치	잡곡밥 근이동태탕 아채계란말이 깨순나물 김 배추김치	잡곡밥 소고기감자국 두부찜/양념장 새송이버섯어묵조림 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 코다리무조림 부추계란말이 가지나물 배추김치	잡곡밥 카레 오징어젓갈무침 무말랭이 배추김치 요플레
열량(kcal)	755kcal	745kcal	768kcal	745kcal	752kcal	745kcal	700kcal
간식	새우표고야채죽 (154kcal)	전복죽 (222kcal)	단호박죽 (213kcal)	녹두죽 (192kcal)	새알팍죽 (210kcal)	새우미역죽 (174kcal)	누룽지 (130kcal)
날짜	10월26일	10월27일	10월28일	10월29일	10월30일	10월31일	
점심	잡곡밥 호박두부된장국 코다리무조림 느타리버섯들깨무침 부추오이무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기새우미역국 두부찜/양념장 새송이버섯어묵조림 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 제육볶음 (양배추)/상추 부추오이무침 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 쇠고기감자국 두부조림 멸치어묵볶음 양념깨잎 배추김치	잡곡밥 육개장 부추계란말이 호박볶음 새우무나물 배추김치	소고기콩나물비빔밥 시래기된장국 무생채 표고버섯볶음 배추김치 요구르트	
열량(kcal)	752kcal	778kcal	788kcal	757kcal	768kcal	765kcal	
저녁	잡곡밥 콩나물국 닭도리탕 가지나물 무생채 배추김치	잡곡밥 꽃게감자된장국 해물전/초간장 콩나물무침 양념깨잎 배추김치	잡곡밥 들깨감자수제비 무생채 오이고추된장무침 단호박샐러드, 모닝빵 배추김치	잡곡밥 북어두부국 가지미찜/양념장 호박조림 무말랭이 배추김치	잡곡밥 카레 도토리묵/양념장 콩나물무침 배추김치 요플레	잡곡밥 가지미매운탕 돈채피망볶음 부추오이무침 오징어젓갈무침 배추김치	
열량(kcal)	768kcal	750kcal	768kcal	762kcal	745kcal	770kcal	
간식	새우표고야채죽 (154kcal)	전복죽 (222kcal)	단호박죽 (213kcal)	녹두죽 (192kcal)	새알팍죽 (210kcal)	새우미역죽 (174kcal)	
<주요 식재료 원산지 표시>							
쌀, 흑미, 현미, 찹쌀 보리쌀(밥, 죽, 누룽지)	포기김치, 매추겉절이 봄동겉절이, 열갈이김치		두부/순두부	소고기 우전각	돼지고기	오리고기, 계란, 메추리 알	전복
국내산	매추: 국내산, 고춧가루: 국내산, 중국산		대두 : 외국산	호주산	국내산	국산	국산
<기타 식재료 원산지 표시>							

오징어젓-중국산, 갈치숙젓-국내산, 꽃게-중국산, 가지미-미국산, 배식육(각시김치(배추:국산, 고춧가루:중국산)), 닭도리탕(닭고기: 브라질산), 동태탕(명태: 러시아산), 코다리
무조림(찜)(명태: 미국산), 해물순두부찌개(오징어, 홍합살, 새우살, 바지락살(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 시세의 상황에 따라 달리 적용될 수 있습니다.
- 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다