



주간식단표 (일반식 및 죽식)

기간: 2026.03.23 ~ 2026.03.29

*우리원의 식단은 65세 이상 남, 여 열량 필요량을 기준적용하여 제공합니다.
(보건복지부, 2025 한국인 영양소 섭취기준, 2025)

	남성	여성	제공기준	단위
열량	2,000	1,600	1,800	Kcal

구분	월 (3 / 23)	화,주간죽식 (3 / 24)	수 (3 / 25)	목 (3 / 26)	금,주간죽식 (3 / 27)	토 (3 / 28)	일 (3 / 29)
조식	잡곡밥/흰밥 열무된장국	잡곡밥/흰밥 감자유부국	잡곡밥/흰밥 미역두부된장국	잡곡밥/흰밥 어묵썩갓무국 /된장국(선택) 두부메추리알조림	잡곡밥/흰밥 우럭살무채국 (우럭살 수입산)/된장국(선) 양송이버섯버섯볶음	잡곡밥/흰밥 메밀수제비국	잡곡밥/흰밥 근대된장국
	돼지고기완자밤조림	전복보말살야채죽 /순두부돈다짐조림(선택)	해물동그랑땡피망조림			동태살고구마조림 (동태 러시아산)/산적구이(선)	돼지고기마늘종조림
	크라비아미역초무침	참나물무숙나물	단호박견과류무침	가지나물볶음	유채나물쌈장무침	양송이버섯볶음	브로콜리쌈장무침
	스위트맛살샐러드	메밀묵양념무침	연근밤조림	으깬감자나물	오복치양념무침	으깬단호박나물	단무지양념무침
중식	배추김치/백김치	배추김치/백김치	배추김치/백김치	배추김치/백김치	배추김치/백김치	배추김치/백김치	배추김치/백김치
	흰죽/영양죽	흰죽/영양죽	흰죽/영양죽	흰죽/영양죽	흰죽/영양죽	흰죽/영양죽	흰죽/영양죽
	잡곡밥/흰밥 꽃게된장찌개	잡곡밥/흰밥 조개살콩나물국	잡곡밥/흰밥 사골물만두(떡/직원)국	잡곡밥/흰밥 동초된장국	잡곡밥/흰밥 북어계란국 (북어 러시아산)/된장국(선택) 짜장계란덮밥	잡곡밥/흰밥 양배추된장국	잡곡밥/흰밥 우거지곰탕
	돼지고기수육/족발편	닭고기야채철판볶음	두부볶음(씻은)김치	꽃마늘돼지고기볶음		소고기도라지볶음	대구(살)표고버섯무조림 (대구 러시아산)/두부조림(선)
석식	모듬상추쌈/쌈장 낙지전양념무침 배추김치/백김치	실곤약야채초무침(고추장/직)	어묵마늘조림(매콤)	오이양파초무침	봄동(오징어)겉절이 /연두부돈다짐조림(선택)	숙주나물삼색무침	감자채볶음
	땅콩가루죽	깨죽	고구마야채죽	검은깨죽	두유야채죽	조개살야채죽	인삼대추죽
	잡곡밥/흰밥 순두부호박국	잡곡밥/흰밥 연두부계란국 /된장국(선택)	잡곡밥/흰밥 얼갈이된장국	잡곡밥/흰밥 감자수제비국	잡곡밥/흰밥 건새우시금치된장국	잡곡밥/흰밥 유부미역된장국	잡곡밥/흰밥 팽이버섯수제비국
	깻잎애호박전/오미산적 /연한간장소스 얼갈이쌈장무침 비트무피클 배추김치/백김치 소고기야채죽	가자미(살)고구마조림 (가자미 수입산)/미트볼조림(선) 마늘종햄채볶음 편마늘새송이버섯조림 배추김치/백김치	소고기새송이버섯조림 부추사과생채 오이피클양념무침 배추김치/백김치	주꾸미모듬야채볶음 (주꾸미 베트남)/두부조림(선) 콩나물잔파무침 도토리묵양념무침 배추김치/백김치	통등심참쌀탕수육/썩갓 /탕수육소스 양배추샐러드무침 검은콩장조림 배추김치/백김치	고등어(씻은)김치조림 (고등어 원양산)/두부구이(선택) 표고버섯애호박볶음 청포묵양념무침 배추김치/백김치	수제떡갈비버섯소스구이 /데리야끼소스 동초나물쌈장무침 꿀뚜기겉절이양념무침 배추김치/백김치
간식	일반	보리카스테라/수정과	퓨레뜨감귤푸딩/후레쉬베리	통팔도라야끼/딸기우유	전고구마/바나나우유	빙떡/식혜(직원:절편/후식)	블루베리요플레/두유
	선택	요플레/수정과	퓨레뜨감귤푸딩/두유	요플레/두유	퓨레뜨사과푸딩/바나나우유	요플레/식혜	요플레/두유
간식 (오전)	주·야간 센터	딸기요플레	(뉴)구수한맛	블루베리요플레	호두아몬드우유차/모듬과자	딸기요플레	(뉴)고칼슘영양강

* 도립노인요양원에서는 "육우(호주산, 중등급이상), 쌀(국내산), 김치(배추 국내산, 고추가루 국내산), 두부류(콩 수입산)" 와 "돼지고기(제주산, 2등급이상), 닭고기(제주산, 1등급), 오리고기(국내산)"만을 사용합니다.

* 본 식단은 재료의 수급에 따라 변경될 수 있습니다.(변경사항은 해당일 검식및보존일지에 표기함)

* 주간 당뇨식 식단 : 별첨 자료 참조 *주·야간보호센터 식단 : 공동관리(단, 주·야간보호센터에 한하여 오전 간식 추가 제공)

제주특별자치도립노인요양원