

2026년 10월 한세(주.야간) 노인복지센터 식단표

남원시보건소 영양사 박미라

				1(목)	2(금)	3(토)																				
간식	노인 에너지 필요추정량 & 단백질 권장섭취량			찐 고구마/우유	배	우유																				
점심	<table><tr><td></td><td colspan="2">남 자</td><td colspan="2">여 자</td></tr><tr><td>연 령 (만)</td><td>에너지 (Kcal)</td><td>단백질 (g)</td><td>에너지 (Kcal)</td><td>단백질 (g)</td></tr><tr><td>65 ~ 74세</td><td>2,000</td><td>60</td><td>1,600</td><td>50</td></tr><tr><td>75세 이 상</td><td>1,900</td><td>60</td><td>1,500</td><td>50</td></tr></table> (2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)				남 자		여 자		연 령 (만)	에너지 (Kcal)	단백질 (g)	에너지 (Kcal)	단백질 (g)	65 ~ 74세	2,000	60	1,600	50	75세 이 상	1,900	60	1,500	50	나물비빔밥 팽이버섯된장국 달걀프라이 돈민찌고추장볶음 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 김구이/양념장 도토리묵썩갓무침 배추김치	잔치국수/양념장 오징어초무침 파리고추멸치볶음 배추김치
		남 자		여 자																						
연 령 (만)	에너지 (Kcal)	단백질 (g)	에너지 (Kcal)	단백질 (g)																						
65 ~ 74세	2,000	60	1,600	50																						
75세 이 상	1,900	60	1,500	50																						
	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)																				
간식	오미자차	요거트	포도	우유	키위	두유																				
점심	잡곡밥 우거지된장국 오리불고기 상추, 무쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 파프리카돈육잡채 오이미역초무침 배추김치	보리비빔밥 근대된장국 달걀프라이 우민찌고추장볶음 배추김치	잡곡밥 육개장 녹두전 풋고추/쌈장 깍두기	잡곡밥 콩나물국 닭살채소볶음 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 돈육김치볶음 숙주나물 고들빼기김치																				
	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)																				
간식	사과	카스타드/우유	찐밤/우유	유자차	요구르트	굴																				
점심	잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 상추치커리무침 깍두기	잡곡밥 바지락미역국 순대채소볶음 콩나물무침 배추김치	오징어덮밥 계란파국 참나물된장무침 배추김치	잡곡밥 빼다귀감자탕 진미오징어채볶음 미역초무침 깍두기	잡곡밥 근대된장국 콩치레몬구이 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 홍합해물탕 돈육카레볶음 콩나물매콤무침 배추김치																				
	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)																				
간식	오렌지주스	배	약과/우유	방울토마토	굴	롤케이크/우유																				
점심	잡곡밥 버섯매운탕 콩치양념구이 썩갓무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 오징어볶음 김구이/양념장 배추김치	잡곡밥 토란탕 고등어구이 참나물겉절이 배추김치	자장밥 달걀국 탕수육 시금치나물 총각김치	잡곡밥 감자국 해물파전 청포묵김가루무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭감자조림 오이도라지무침 배추김치																				
	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)																				
간식	사과	견과류/우유	요구르트	찐밤/우유	사과	견과류/플레인요거트																				
점심	나물비빔밥 팽이버섯된장국 달걀프라이 돈민찌고추장볶음 배추김치	잡곡밥 토란탕 옥수수참치전 치커리사과초무침 배추김치	잡곡밥 북어무국 제육볶음 상추쌈/쌈장 배추김치	오징어덮밥 계란파국 참나물된장무침 배추김치	잡곡밥 추어탕 파리고추멸치볶음 청경채사과겉절이 깍두기	잡곡밥 바지락무국 떡갈비 오이미역초무침 배추김치																				

◆ 위 식단은 식재료 수급에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.