

2026년 6월 표준식 식단

시설명:효자재가복지센터

구분		1[월]	2[화]	3[수]전국동시지방선거	4[목]	5[금]	6[토]현충일	
아침		백미밥 청경채맑은국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑬ 표고버섯볶음 ⑤⑥ 고구마순나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 도시락김 배추김치⑨	백미밥 얼무된장국 ⑤⑥ 가자미무조림 ⑤⑥ 청포묵무침 ⑤⑥ 숙갓나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박찜국 ⑤⑥⑨ 미트볼채소조림 ②⑤⑥⑩⑬ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 근대나물 ⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨버섯국 ⑤⑥ 닭살굴소스볶음 ⑤⑥⑬ 감자조림 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 송능 돼지고기채피망볶음 ⑤⑥⑩ 뱅어포조림 ⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	
점심		백미밥 바지락된장국 ⑤⑥⑬ 순살안동찜닭 ⑤⑥⑬ 마늘종베이컨볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어묵국 ⑤⑥⑬ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 모듬쌈/쌈장 ⑤⑥ 양파초절임 ⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑬ 버섯국 ⑤⑥ 새우부추전 ⑤⑥⑨ 배추겉절이 ⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀싹파국① 낙지볶음 ⑤⑥ 가지구이/양념장 ⑤⑥ 청경채무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 파프리카햄볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 콩나물잡채 ⑤⑥ 부추양파무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후간식		요플레	라면	도토리묵채	야채죽	만두찜	어묵탕
저녁		백미밥 콩나물국⑤ 삼치구이③ 애호박볶음⑤ 고사리들깨나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참치김치찌개 ⑤⑥⑨ 함박스테이크/소스 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 감자채당근볶음⑤ 취나물무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 홍합살맑은국⑩ 간장닭갈비 ⑤⑥⑬ 어묵볶음 ⑤⑥ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복엇국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 우영조림 ⑤⑥ 양배추겉절이 ⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 동태전 ①⑤⑥ 컬리플라워볶음 치커리유자청무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 치즈달걀말이 ①②⑤ 새우살채소볶음 ⑤⑨ 오이나물 배추김치⑨	
	열량/단백질 (kcal/g)		2049/93	2178/92	2200/84	2091/83	2107/92	2162/97
구분		7[일]	8[월]	9[화]	10[수]	11[목]	12[금]	13[토]
아침		백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 두부구이/양념장 ⑤⑥ 고사리볶음 ⑤⑥ 숙갓무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마묵국 ⑤⑥ 채소달걀찜① 연근조림 ⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 부들어묵조림 ⑤⑥ 애호박나물⑨ 배추김치⑨	백미밥 배춧국 ⑤⑥ 제육볶음 ⑤⑥⑩ 감자조림 ⑤⑥ 청경채무침 ⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국 ⑤⑥⑨ 닭살간장볶음 ⑤⑥⑬ 우영채볶음 ⑤⑥ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	백미밥 황태채묵국 ⑤⑥ 통그랑땡조림 ①⑤⑥⑩ 표고버섯볶음 ⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 송능 참치채소볶음⑤ 달걀소스캠볼 ①⑤ 열무겉절이 ⑤⑥ 깍두기⑨
점심		백미밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑬ 코다리양념찜 ⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 얼무나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복엇국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤ 곤드레나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우렁된장국 ⑤⑥⑬ 닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 잔멸치아몬드볶음 ⑤⑤ 무생채 배추김치⑨	백미밥½ 콩국수 ⑤⑥⑬ 찜만두/초간장 ⑤⑥⑩ 아삭이고추된장무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국 ⑤⑥ 쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑬ 애호박전 ①⑤⑥ 숙갓나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국 ⑤⑥ 고등어구이 ⑤⑦ 취나물볶음 ⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 도토리묵무침 ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식		만두찜	잔치국수	도토리묵채	어묵탕	토스트/요쿠르트	짜장라면
저녁		백미밥 애호박고추장찌개 ⑤⑥ 닭살채소볶음 ⑤⑥⑬ 가지볶음 ⑤⑥ 근대나물 ⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 한식잡채 ⑤⑥ 오복지무침 배추김치⑨	백미밥 채개장 ⑤⑥ 갈치조림 ⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 갯잎순나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 훈제오리구이/머스터드소스 ①⑤ 고구마순볶음 ⑤⑥ 부추사과무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 비름나물 ⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감갓국 ⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥⑩⑬ 마늘종볶음 ⑤⑥ 숙주맛살무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기우거지국 ⑤⑥⑬ 주꾸미볶음 ⑤⑥ 궁채나물 ⑤⑥ 김구이/양념장 ⑤⑥ 배추김치⑨
	열량/단백질 (kcal/g)		2059/114	2200/87	2183/93	2200/100	2062/96	2045/79

구분	14[일]	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]	20[토]
아침	백미밥 순두부백탕⑤ 섭산적구이⑤⑥⑩⑬ 파리고추찜⑤⑥ 치커리양파간장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑩⑬ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 부추나물 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 닭살채소무침⑤⑥⑬ 도라지볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무칫국⑤⑥ 콩치조림⑤⑥ 고구마순볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑩⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 마늘종건새우볶음⑤⑥⑨ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 송송 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 곤약김무침⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨
	만두찜	도토리묵채	어묵탕	떡/두유	라면	만두찜	야채특
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살피망볶음⑤⑥⑬ 연근튀김⑤⑥ 양상추유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 완전재료 추어탕⑤⑥ 치즈달걀찜①② 어묵조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역냉국⑤⑥ 채소짜장⑤⑥ 탕수육/소스⑤⑥⑩⑬ 단무지무침 배추김치⑨	나물비빔밥/달걀후라이①⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 연두부/양념장⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 가지볶음⑤⑥ 깻잎/쌈무 배추김치⑨	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 팽이버섯파프리카볶음⑤ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 쇠불고기⑤⑥⑬ 맛살피망볶음①⑤⑥⑨ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식							
저녁	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 애호박볶음⑤ 오이나물 배추김치⑨	백미밥 사골곰국⑬ 오징어볶음⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤ 마카로니콘샬러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵숙갓국⑤⑥ 돼지고기김치찜⑤⑨⑩ 죽순볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은도토리묵국⑤⑥ 비엔나채소볶음⑤⑥⑩⑬ 우영조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 오리로스구이 감자조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치국⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 양배추베이컨볶음⑤⑩ 애호박나물⑤ 깍두기⑨
열량/단백질(kcal/g)	2056/81	2200/111	2200/95	1986/83	2196/86	2099/91	2074/74
구분	21[일]	22[월]	23[화]	24[수]	25[목]	26[금]	27[토]
아침	백미밥 감작국⑤⑥ 온두부찜/양념장⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 청경채겉절이 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑬ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 홍합살맑은국⑬ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 진미채볶음⑤⑥⑬ 참나물사과무침 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ 청포묵/양념장⑤⑥ 무말랭이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 주꾸미간장조림⑤⑥ 애호박볶음⑤ 브로콜리숙회/초장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 재첩국⑤⑥⑬ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 송송 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어양념구이⑤⑥⑦ 올방개묵무침⑤⑥ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑬ 돼지고기채피망볶음⑤⑥⑩ 도라지볶음⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부찌개⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 양배추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥½ 들깨수제비⑤⑥⑨ 날치알달걀찜① 오이스틱/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥ 치커리무침 배추김치⑨	백미밥 달걀찜국① 제육볶음⑤⑥⑩ 김치전①⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 조기구이⑤ 고구마순볶음⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	만두찜	과일	도토리묵채	어묵탕	만두찜	짜장라면	토스트/요구르트
저녁	백미밥 황태채묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 가지양념찜⑤⑥ 상추나물 배추김치⑨	백미밥 떡국①⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 잔멸치파리고추볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 무생채 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정①⑤⑥⑬ 마늘종볶음⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑤⑥⑬ 쇠불고기⑤⑥⑬ 양배추찜/양념장⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무칫국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림②⑤⑥⑩⑬⑭ 미역줄기볶음⑤ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal/g)	1988/81	2200/94	2136/90	2089/75	2200/84	2160/94	2160/73

구분	28[일]	29[월]	30[화]				
아침	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑩ 맛살피망볶음①⑤⑥⑧ 부추나물 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 갈치조림⑤⑥ 마늘종햄볶음⑤⑥⑩ 치커리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 미니돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	*1일 식단(간식포함) 에너지 기준 : 1800-2200kcal *1일 단백질 권장섭취량 : 65g *식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다.			
	백미밥 버섯국⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 양상추샐러드/참깨소스 ①⑤ 배추김치⑨	백미밥 다시마뚝국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑤ 파리고추점⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 상추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	*알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳잣 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있어 표기를 생략하였습니다. *백미밥과 잡곡밥은 서로 대체 가능합니다.			
오후간식	만두점	도토리묵채	어묵탕	*김치류(배추김치, 깍두기, 열무김치, 석박지, 백나박김치 등) 는 서로 대체 가능합니다.			
저녁	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기파채볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 고추장찌개⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 컬리플라워베이컨볶음 ⑤⑩ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 돌기름두부구이⑤ 표고버섯조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	*탄탄제로 식단 : 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 저탄소식단			
열량/단백질 (kcal/g)	2086/79	2200/93	2200/88				

<원산지 표시>

쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩류			콩가공품
백미	현미	흑미	찰쌀	두부	순두부	연두부	콩국수
국산	국산	국산	국산	국산or수입산	국산or수입산	국산or수입산	국산or수입산
배추김치		겉절이					
배추	고춧가루	배추	고춧가루				
국산	국산or수입산	국산	국산or수입산				
축산물							
쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		
한우	육우	외국산					
국산or수입산	국산or수입산	국산or수입산	국산or수입산	국산or수입산	국산or수입산		
수산물							
오징어	낙지	명태(동태)	명태(코다리)	갈치	고등어	주꾸미	미꾸라지
국산or수입산	국산or수입산	국산or수입산	국산or수입산	국산or수입산	국산or수입산	국산or수입산	국산or수입산
수산물							
참조기							
국산or수입산							
식육가공품							
베이컨	햄박스테이크	미트볼	햄	떡갈비	훈제오리	동그랑땡	섭산적
돼지고기: 수입산	돼지고기: 수입산	돼지고기: 수입산	돼지고기: 국산or수입산	돼지고기: 수입산	오리고기: 수입산	돼지고기: 수입산	돼지고기: 수입산
	쇠고기: 수입산	쇠고기: 수입산		쇠고기: 수입산			쇠고기: 수입산
식육가공품							
탕수육	비엔나	소시지	너비아니	미니돈까스			
돼지고기: 국산,수입산	돼지고기: 국산,수입산	돼지고기: 국산,수입산	돼지고기: 국산,수입산	돼지고기: 국산,수입산			
			쇠고기: 국산,수입산				
수산물가공품							
참치캔	진미채						
다랑어: 수입산	오징어: 국산,수입산						

※ 시설에서 사용하는 식재료에 따라 원산지와 식품 알레르기 표시 항목이 다를 수 있으므로 확인 후 수정 사용하세요.

1. 식단 작성 기준

○ 「2025 한국인 영양소 섭취기준」에 준하여 개발하였으며, 1일 필요 에너지, 단백질 권장섭취량은 다음과 같음

구분	2025 한국인영양소섭취기준		한 끼 식사 기준(25-30%)		간식 (10-15%)
	에너지	단백질	에너지	단백질	
65세 이상 남자	2,000kcal	60g	500-600kcal	15-18g	200-300kcal
65세 이상 여자	1,600kcal	50g	400-480kcal	13-15g	160-240kcal

*연식(죽식)은 표준식 또는 중식보다 열량이 낮을 수 있으니, 섭취량을 증가시킬 필요가 있을 경우 식사량 또는 식사횟수를 늘리거나 간식을 제공하시기 바랍니다.

2. 식단 종류 및 주의사항

종류		목적	식단구성 및 주의사항
일반식	표준식	영양적으로 균형 잡힌 식사를 제공함으로써 사회복지시설 대상자들의 영양상태와 건강 및 기능 상태를 유지 및 개선하기 위한 식사	1) 조식, 중식, 석식 / 오전간식, 오후간식으로 구성 2) 밥, 국, 4찬(주찬, 부찬1, 부찬2, 김치)로 구성 3) 칼슘 보충을 위하여 하루 1회 우유 및 유제품을 구성
	중식		1) 중식 / 오전간식, 오후간식으로 구성 2) 밥, 국, 4찬(주찬, 부찬1, 부찬2, 김치)로 구성 3) 칼슘 보충을 위하여 하루 1회 우유 및 유제품을 구성
특수식	연식(죽식)	자극이 없는 식품을 소화하기 쉽도록 부드럽게 조리하여 씹고 삼키기 쉬운 형태로 제공되는 식사	1) 조식 흰죽, 중·석식 영양죽 제공 2) 강한 향신료 사용 제한 3) 질기고 딱딱한 음식은 제한하며 부드럽게 조리하여 제공

탄탄제로식단: 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 저탄소식단

[참고] 임상영양관리지침서 제4판(사단법인 대한영양사협회, 2022)

3. 원산지 표시

○ 식품위생법 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 원산지를 표기하여야 함

농축수산물(29)	원산지 의무표시 대상품목
농산물 및 가공품(3)	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
축산물 및 가공품(6)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소
수산물 및 가공품(20)	명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 낙지, 아귀, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 전복, 가리비, 방어, 부세, 우렁쉥이(명게)

※ 유의사항

- 시설에서 실제 사용·보관하는 원산지 표시대상 품목의 원산지를 확인하여 표기하고, 식재료 수급 후 원산지가 변경 될 경우 변경사항을 기록합니다.

4. 고령친화식품 및 나트륨·당류 저감 식품

고령친화식품이란?

- 고령자의 식품 섭취·소화·흡수·대사 등을 돕기 위해 식품의 물성 및 영양 성분 등이 일정 수준을 충족하도록 제조·가공한 식품
- 1단계(치아섭취) : 고령자의 신체적 특성을 고려하여 치아로 씹어서 섭취 가능한 물성을 가지도록 제조한 고령친화식품을 말함.
- 2단계(잇몸 섭취) : 고령자의 신체적 특성을 고려하여 잇몸으로 으깨어 섭취 가능한 물성을 가지도록 제조한 고령친화식품을 말함.
- 3단계(혀로 섭취) : 고령자의 신체적 특성을 고려하여 혀로 섭취 가능한 물성을 가지도록 제조한 고령친화식품을 말함.

나트륨·당류 저감 식품

- 「나트륨·당류 저감 표시기준」에 따라 '덜, 감소, 줄인, 라이트' 등의 문구가 표시된 제품
- 시중 유통 중인 식품의 세부분류별 나트륨·당류 함량의 평균값 또는 자사유사제품 대비 비교단위와 비교하여 나트륨·당류의 함유 사실 또는 함유 정도를 표시한 **나트륨·당류 저감 식품 우선 사용을 권장함**

[참고] 고령친화식품(한국산업표준)

5. 식단감수 컨설팅

- 식단감수 : 시설의 상황에 따라 식단 변경이 필요할 시, 식단 감수를 통해 변경해드립니다.
- (* 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 변경 시에는 식단 감수 없이 변경하시면 됩니다.)
- 식단감수가 필요한 경우에는 **매월 22일까지** 식단감수요청서를 이메일(dgsuseong@naver.com)로 보내주시기 바랍니다.
- 식단감수 대상
수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 관리 및 지원을 받는 시설로서 수성구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공한 식단을 사용하는 경우

식단감수가 필요한 경우	식단감수 없이 변경 가능한 경우
① 다른 식품군 또는 동일 조리법 의 메뉴로 변경 ex) 채소나물 ↔ 채소튀김(x), 삼치구이 ↔ 삼치조림(x) 달걀말이 ↔ 김구이(x), 오징어볶음 ↔ 치킨샐러드(x) ② 식자재 수급과 관계없이 기관의 특성이나 입소자의 기호에 따라 식단을 변경하는 경우	① 동일 식품군 내에서 동일 조리법 의 메뉴로 변경 ex) 쌀밥 ↔ 잡곡밥(o), 배추김치 ↔ 깍두기(o) 가자미구이 ↔ 삼치구이(o), 숙갓나물 ↔ 시금치나물(o) ② 우유·유제품, 차류 추가 ③ 과일 및 우유 : 과일의 종류, 유제품의 종류 변경
※ 유의사항 - 식재료 수급이 어려워 동일 식품군 내에서 메뉴를 변경할 경우 반드시 급식운영일지 등에 변경사유를 정확하게 기록합니다. - 감수절차를 거치지 않고 임의로 식단을 변경하여 발행하는 문제에 대해서는 본 센터에서 책임지지 않습니다.	