

2026년 8월 표준식 식단

시설명: 효자재가복지센터

구분							1[토]
아침		*1일 식단(간식포함) 에너지 기준 : 1800-2200kcal *1일 단백질 권장섭취량 : 65g *식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. *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.					백미밥 승능 훈제오리양파볶음 표고버섯조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨
점심							백미밥 감자된장찌개⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑩ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		*김치류(배추김치, 깍두기, 열무김치, 석박지, 백나박김치 등) 는 서로 대체 가능합니다.					도토리묵채
저녁		*탄탄제로 식단 : 탄소배출을 줄이기 위해 난류, 해산물류, 콩류, 채소류 위주로 구성된 저탄소식단					백미밥 애호박전국⑤⑥⑨ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨
열량/단백질(kcal/g)							1879/83
구분	2[일]	3[월]	4[화]	5[수]	6[목]	7[금]	8[토]
아침	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 가지굴소스볶음⑤⑥⑨ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ 청포묵/양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 돈육파리고추장조림⑤⑥⑩ 도라지볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 갈치조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 브로콜리숙회/초장⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 애호박나물⑨ 배추김치⑨	백미밥 승능 쇠불고기⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
점심	백미밥 콩나물국⑤ 코다리강정⑤⑥ 마늘종볶음⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어미역국⑤⑥ 미트볼채소조림②⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯볶음⑤ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 두부구이/양념장⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥½ 잔치국수⑤⑥⑨ 찐만두/초간장⑤⑥⑩ 양상추유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건새우뭇국⑤⑥⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑨⑫ 돈육파채불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 컬러플라워베이컨볶음⑤⑩ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	만두찜	잔치국수	어묵탕	라면	토스트/야구르트	야채죽	도토리묵채
저녁	백미밥 추어탕⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 어숙우영조림⑤⑥ 치커리무침 배추김치⑨	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 돼지고기김치찜⑤⑨⑩ 양배추찜/쌈장⑤⑥ 숙갓나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무엇국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑩ 강낭콩조림⑤⑥ 천사채샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 두부강정①⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 고추장찌개⑤⑥ 오리로스구이 파프리카잡채⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
열량/단백질(kcal/g)	2139/118	2147/87	2315/81	2200/80	2200/90	2200/87	2145/88

구분	9[일]	10[월]	11[화]	12[수]	13[목]	14[금] 말복	15[토] 광복절
아침	백미밥 순두부백탕⑤ 참치채소볶음⑤ 표고버섯조림⑤⑥ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑥	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 브로콜리흑임자소스무침①⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑥	백미밥 들깨무침국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 섭산적구이⑤⑥⑬⑭ 가지볶음⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기파프리카볶음⑩ 도토리묵/양념장⑤⑥ 숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 애호박볶음⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 송송 달걀장조림①⑤⑥ 미니새송이버섯초무침⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑥
점심	백미밥 오이냉국 미니돈까스/소스①②③⑤⑥⑩⑫⑭⑮ 채소카레②③⑤⑥⑫⑭⑮⑯ 오복지무침 배추김치⑥	탄탄제로 백미밥 근대된장국⑤⑥ 채소달걀찜① 감자채당근볶음⑤ 참나물사과무침 배추김치⑥	백미밥 버섯국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 모듬쌈/쌈장⑤⑥ 양파장아찌⑤⑥ 배추김치⑥	햄김치볶음밥/ 달걀후라이①⑤⑥⑨⑩ 우동장국⑤⑥ 연두부/양념장⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑥	백미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑨ 브로콜리볶음⑤ 콩나물무침⑤ 배추김치⑥	백미밥½ 닭갈국수⑥⑮ 김치전①⑤⑥⑨ 부추겉절이⑤⑥ 깍두기⑥	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 고갈비⑤⑥⑦ 감자조림⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑥
오후간식	만두찜	콩국수	짜장라면	호박죽	도토리묵채	잔치국수	어묵탕
저녁	백미밥 황태채뚝국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑮ 율방개묵무침⑤⑥ 호박익힌장나물⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 떡국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑨ 마늘종건과류조림⑤⑥⑭ 부추나물 배추김치⑥	백미밥 콩나물국⑤ 가자미구이⑤⑥ 곤약김무침⑤⑥ 오이나물 배추김치⑥	백미밥 애호박찜국⑤⑥⑨ 오리불고기⑤⑥ 파리고추멸치볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 감자양파국⑤⑥ 해물찜⑤⑥⑨⑫⑭⑮ 팽이버섯볶음⑤ 상추나물 배추김치⑥	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 비엔나채소볶음⑤⑥⑩⑮ 우영조림⑤⑥ 고춧잎나물⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ 무생채 배추김치⑥
열량/단백질 (kcal/g)	2150/85	2170/75	1995/85	2114/87	2200/98	2169/77	2117/81
구분	16[일]	17[월] 대체공휴일	18[화]	19[수]	20[목]	21[금]	22[토]
아침	백미밥 김치국⑤⑥⑨ 닭살굴소스볶음⑤⑥⑮⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑥	백미밥 숙갓된장국⑤⑥ 동그랑땡조림①⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 바지락맑은국⑤⑩ 쇠고기장조림⑤⑥⑭ 진미채볶음⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 콩나물국⑤ 콩치조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 참나물숙채⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 애호박찜국⑤⑥⑨ 온두부찜/양념장⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 도시락김 배추김치⑥	백미밥 어묵국⑤⑥ 돼지고기묵살양파볶음⑤⑩ 감자조림⑤⑥ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 송송 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 파리고추찜⑤⑥ 느타리버섯나물 배추김치⑥
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥ 땅콩조림④⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 채개장⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 애호박나물⑥ 깻잎/쌈무 배추김치⑥	백미밥 등뼈감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 마늘종햄볶음⑤⑥⑩ 궁채나물⑤⑥ 깍두기⑥	백미밥 달걀국① 탕수육/소스⑤⑥⑩⑫ 단무지무침 배추김치⑥	백미밥 복엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤⑥ 양상추샐러드/참깨소스①⑤ 배추김치⑥	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 새우살채소볶음⑤⑨ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 도토리묵국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭⑮ 유부채소볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑥
오후간식	만두찜	잔치국수	우동	야채죽	토스트/야구르트	라면	도토리묵채
저녁	백미밥 순두부찌개⑤ 쇠고기잡채⑤⑥⑨ 고사리볶음⑤⑥ 브로콜리초무침⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑨ 옥수수달걀말이①⑤⑫ 채소베이컨볶음⑤⑩ 오이지무침 배추김치⑥	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 어묵조림⑤⑥ 치커리유자청무침⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지고기양념구이⑤⑥⑩ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 양배추겉절이⑤⑥ 깍두기⑥	백미밥 미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑨ 무조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 수제뽕국⑤⑥⑨ 동태전①⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 감갓국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑭⑮ 애호박볶음⑤ 오이지무침⑤⑥ 배추김치⑥
열량/단백질 (kcal/g)	2061/79	2200/86	2183/94	2200/102	2028/80	2200/96	2144/80

구분	23[일]	24[월]	25[화]	26[수]	27[목]	28[금]	29[토]
아침	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기마늘종볶음⑤⑥⑨ 강남콩조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ 연두부/양념장⑤⑥ 파프리카햄볶음⑤⑥⑩ 치커리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리깨무침 오이나물 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑤ 어묵볶음⑤⑥ 숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 훈제오리구이/ 머스터드소스①⑤ 어슷우영조림⑤⑥ 꼬시래기초무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 송농 가자미무조림⑤⑥ 죽순볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
점심	백미밥 고추장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑤ 가지전①⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치찌개⑤⑥⑨ 고등어구이⑤⑦ 도토리묵/양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	주꾸미덮밥⑤⑥ 미역냉국⑤⑥ 미니돈까스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 과일샐러드② 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 명엽채볶음⑤⑥ 오복지들기름무침 배추김치⑨	백미밥 황태채뭇국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑨ 건새우볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 돼지고기채피망볶음 ⑤⑥⑩ 새송이버섯구이⑤ 얼갈이겉절이⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	만두찜	짜장라면	호박죽	잔치국수	도토리묵채	어묵탕	토스트/요구르트
저녁	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑭ 양배추콘샐러드①⑤ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨뭇국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 표고버섯볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 뱅어포조림⑤⑥ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 떡국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 열무겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 단호박맑은국⑤⑥ 삼치엇장조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 순살갈갈비⑤⑥⑤ 양배추베이컨볶음⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 감자채볶음⑤ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질 (kcal/g)	2091/90	1968/73	2170/92	2200/94	2169/88	2200/104	2105/81
구분	30[일]	31[월]					
아침	백미밥 무챠국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑤ 청포묵무침⑤⑥ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀국① 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 어묵고추장볶음⑤⑥ 부추나물 배추김치⑨					
점심	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 애호박볶음⑤ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥ 파리고추찜⑤⑥ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨					
오후간식	만두찜	도토리묵채					
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 두부강정①⑤⑥⑫ 캘리포니아워볶음 청경채겉절이 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기대파볶음⑤⑥⑨ 잔멸치조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨					
열량/단백질 (kcal/g)	2130/84	2059/91					

<원산지 표시>

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

※ 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 「농수산물 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.