

# 2023년 12월 식단표

(영양사 정주영, 조리사 조경순)

| 일자       |                                                           |                                                      |                                                    |                                                       | 12/1(금)                                             | 12/2(토)                                             |
|----------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 중식       |                                                           |                                                      |                                                    |                                                       | 백미밥<br>우거지된장국<br>제육볶음<br>두부구이<br>오이양파무침<br>배추김치     | 백미밥<br>얼갈이된장국<br>간장찜닭<br>채소계란찜<br>양배추나물<br>배추김치     |
| 열량(kcal) |                                                           |                                                      |                                                    |                                                       | 799kcal                                             | 781kcal                                             |
| 석식       |                                                           |                                                      |                                                    |                                                       | 백미밥<br>미역국<br>생선가스/소스<br>메추리알곤약장조림<br>봄동겉절이<br>배추김치 | 백미밥<br>해물무국<br>동그랑땡전<br>불어묵조림<br>시금치나물<br>배추김치      |
| 열량(kcal) |                                                           |                                                      |                                                    |                                                       | 728kcal                                             | 739kcal                                             |
| 일자       | 12/4(월)                                                   | 12/5(화)                                              | 12/6(수)                                            | 12/7(목)                                               | 12/8(금)                                             | 12/9(토)                                             |
| 중식       | 백미밥<br>건새우배추국<br>제육볶음<br>콩나물무침<br>치커리겉절이<br>배추김치          | 백미밥<br>쇠고기배추국<br>생선가스/소스<br>청포묵무침<br>시금치두부무침<br>배추김치 | 백미밥<br>팽이된장국<br>짜장소스<br>양배추샐러드<br>단무지무침<br>배추김치    | 백미밥<br>미역국<br>제육볶음<br>양배추쌈/쌈장<br>청경채무침<br>배추김치        | 백미밥<br>해물무국<br>간장찜닭<br>부추부침개<br>들깨우거지국<br>배추김치      | 백미밥<br>소고기무국<br>옛날소시지전<br>감자채볶음<br>오이무침<br>배추김치     |
| 열량(kcal) | 757kcal                                                   | 705kcal                                              | 733kcal                                            | 701kcal                                               | 784kcal                                             | 785kcal                                             |
| 석식       | 백미밥<br>감자양파국<br>갈치구이<br>돈채우영볶음<br>열무된장무침<br>배추김치          | 백미밥<br>콩나물국<br>돼지불고기<br>느타리볶음<br>상추겉절이<br>배추김치       | 백미밥<br>황태무국<br>쇠불고기<br>두부구이<br>오이무침<br>배추김치        | 백미밥<br>들깨버섯탕국<br>코다리찜<br>어묵피망볶음<br>도토리묵무침<br>배추김치     | 백미밥<br>두부미소장국<br>돈가스/소스<br>양상추샐러드<br>고구마법백<br>배추김치  | 백미밥<br>사골우거지국<br>오징어채소볶음<br>계란장조림<br>숙주나물무침<br>배추김치 |
| 열량(kcal) | 782kcal                                                   | 742kcal                                              | 785kcal                                            | 774kcal                                               | 782kcal                                             | 705kcal                                             |
| 일자       | 12/11(월)                                                  | 12/12(화)                                             | 12/13(수)                                           | 12/14(목)                                              | 12/15(금)                                            | 12/16(토)                                            |
| 중식       | 백미밥<br>순두부국<br>제육볶음<br>우영채조림<br>콩나물무침<br>배추김치             | 백미밥<br>계란국<br>돈육카레소스<br>오이지무침<br>청포묵무침<br>배추김치       | 백미밥<br>들깨우거지국<br>고등어구이<br>얼갈이된장무침<br>단호박꿀찜<br>배추김치 | 백미밥<br>황태콩나물국<br>오삼불고기<br>청경채나물<br>맛살겨자채<br>배추김치      | 백미밥<br>두부미소장국<br>카레/소스<br>얼갈이무침<br>해초무침<br>배추김치     | 백미밥<br>우거지된장국<br>훈제오리구이<br>상추겉절이<br>부추콩나물무침<br>배추김치 |
| 열량(kcal) | 744kcal                                                   | 736kcal                                              | 769kcal                                            | 720kcal                                               | 764kcal                                             | 797kcal                                             |
| 석식       | 백미밥<br>팽이버섯장국<br>생선가스/타르타르소스<br>마카로니콘샐러드<br>시금치나물<br>배추김치 | 백미밥<br>콩나물국<br>닭갈비<br>브로콜리숙회&초장<br>상추겉절이<br>배추김치     | 백미밥<br>사골우거지국<br>돼지불고기<br>새송이들깨볶음<br>양념깻잎지<br>배추김치 | 백미밥<br>해물무국<br>소시지야채볶음<br>계란장조림<br>쪽파무침<br>배추김치       | 백미밥<br>들깨미역국<br>가자미구이<br>애호박새우젓볶음<br>시금치나물<br>배추김치  | 백미밥<br>감자국<br>떡갈비피망조림<br>맛살숙주볶음<br>청경채무침<br>배추김치    |
| 열량(kcal) | 719kcal                                                   | 775kcal                                              | 797kcal                                            | 782kcal                                               | 749kcal                                             | 743kcal                                             |
| 일자       | 12/18(월)                                                  | 12/19(화)                                             | 12/20(수)                                           | 12/21(목)                                              | 12/22(금) 동지                                         | 12/23(토)                                            |
| 중식       | 백미밥<br>다시마우거지국<br>제육볶음<br>콩나물무침<br>깻잎초절임<br>배추김치          | 백미밥<br>들깨미역국<br>쇠고기떡불고기<br>계란말이<br>무나물<br>배추김치       | 백미밥<br>팽이계란국<br>짜장소스<br>탕수육<br>양상추샐러드<br>배추김치      | 백미밥<br>두부미소장국<br>생선가스/소스<br>연근참깨소스샐러드<br>호박나물<br>배추김치 | 백미밥<br>배추된장국<br>조기구이<br>청포묵무침<br>무생채<br>배추김치        | 백미밥<br>닭곰탕<br>돼지불고기<br>김구이<br>열무된장나물<br>배추김치        |
| 열량(kcal) | 710kcal                                                   | 795kcal                                              | 819kcal                                            | 745kcal                                               | 825kcal                                             | 737kcal                                             |
| 석식       | 백미밥<br>감자국<br>가자미구이<br>브로콜리햄볶음<br>도토리묵무침<br>배추김치          | 백미밥<br>열무된장국<br>소시지야채볶음<br>호박부침개<br>오이지무침<br>배추김치    | 백미밥<br>사골우거지국<br>제육볶음<br>감자채볶음<br>참나물무침<br>배추김치    | 백미밥<br>순두부국<br>간장찜닭<br>미역줄기볶음<br>숙주나물<br>배추김치         | 백미밥<br>청국장<br>계란장조림<br>어묵잡채<br>콩나물무침<br>배추김치        | 백미밥<br>미역국<br>동그랑땡전<br>알감자조림<br>고사리나물<br>배추김치       |
| 열량(kcal) | 714kcal                                                   | 705kcal                                              | 800kcal                                            | 777kcal                                               | 798kcal                                             | 801kcal                                             |
| 일자       | 12/25(월)크리스마스                                             | 12/26(화)                                             | 12/27(수)                                           | 12/28(목)                                              | 12/29(금)                                            | 12/30(토)                                            |
| 중식       | 백미밥<br>미역된장국<br>생선가스/타르타르소스<br>어묵볶음<br>호박나물<br>배추김치       | 백미밥<br>사골우거지국<br>제육볶음<br>양배추찜/쌈장<br>취나물볶음<br>배추김치    | 백미밥<br>계란파국<br>카레소스<br>두부구이<br>브로콜리숙회/초장<br>배추김치   | 백미밥<br>무채국<br>달볶음탕<br>한식잡채<br>오이양파무침<br>배추김치          | 백미밥<br>해물무국<br>소불고기<br>우영조림<br>청경채겉절이<br>배추김치       | 백미밥<br>미역국<br>짜장/소스<br>오이무침<br>계란장조림<br>배추김치        |
| 열량(kcal) | 729kcal                                                   | 782kcal                                              | 697kcal                                            | 763kcal                                               | 757kcal                                             | 673kcal                                             |
| 석식       | 백미밥<br>소고기부국<br>훈제오리구이<br>양상추우자샐러드<br>단호박꿀찜<br>배추김치       | 백미밥<br>청국장찌개<br>계란말이<br>돈채파프리카볶음<br>콩나물무침<br>배추김치    | 백미밥<br>감자국<br>순대볶음<br>오이양파무침<br>양념깻잎지<br>배추김치      | 백미밥<br>순두부국<br>햄계란전<br>감자조림<br>봄동나물무침<br>배추김치         | 백미밥<br>근대된장국<br>조기구이<br>도토리묵무침<br>감자채볶음<br>배추김치     | 백미밥<br>배추된장국<br>닭갈비<br>미역줄기볶음<br>숙주나물<br>배추김치       |
| 열량(kcal) | 742kcal                                                   | 785kcal                                              | 763kcal                                            | 792kcal                                               | 706kcal                                             | 752kcal                                             |

※ 위의 식단은 식재료 수급 사정에 의해 변경 될 수 있습니다. / 어르신 평균권장량 : 1600~2000kcal에 기준하여 제공되는 식단입니다.

※ 원산지표기 - 쌀(밥,죽,누룽지):국내산/김치(배추,얼갈이,봄동):중국산/고추가루 : 중국산/콩(두부,콩비지):미국,캐나다산/쇠고기:미국산/돼지고기 :국내산/닭 :브라질/오리고기 :중국산/오징어: 페루산/고등어:국내산/갈치: 세네갈/참조기:중국산/다량어:원양산