방문요양 어르신 맞춤형식단표(2019년 10월)

<출처: 국민건강보험공단 대구수성지사, 작성: 재능기부 영양사 이인주>

이 식단표는 재가방문요양 서비스 대상자를 위하여 작성된 어르신 전용식단표이므로 방문요양 서비스 이용중인 어르신 균형잡힌 영양식사 제공을 위해 요양보호사들의 활용을 권장드립니다.

♡어르신 전용 식단표 활용 안내사항♡

❀ 재료의 조리방법에 따라 흡수율이 달리지므로 같은 식재료라도 조리방법을 달리 해 보세요.

❀ 잡곡 : 부족한 식이섬유와 비타민B1을 보충을 위해 보리쌀, 현미를 혼합하고, 침분비량이 적어 소화능력이 저하되므로 잡곡은 한번 쌂은 후에 사용하세요

❀ 과일, 채소류: 질긴 식감 해소를 위해 다진 뒤 익혀(당근, 파프리카, 양배추 등) 사용하시면 섭취율이 높아집니다.

❀ 고기, 생선, 계란, 콩류: 단백질 섭취는 근육량을 높이고 호르몬, 항체 형성에 꼭 필요한 영양소이므로 붉은 살코기를 활용하고, 수육, 편육처럼 장시간 조리하면 소화력을 높입니다

♡ 식사시에 꼭 지켜주세요 ♡

✦ 소식(小食)을 권장하고 탄수화물 섭취를 줄이고 근력 감소예방을 위해 단백질의 양을 늘리는게 바람직합니다.

✦ 식사시 30번씩 꼭! 꼭! 꼭! 씹어서 드십시오
→ 소화력을 높여주고 잔존기능 향상에 도움이 됩니다

✦ 숟가락과 젓가락을 함께 사용하십시오.
→ 손가락, 상지 숨어있는 소근육 운동에 도움이 됩니다.

✦ 긍정적인 생각을 많이 하십시요.
→ 노화방지, 스트레스 해소, 기억력 향상에 도움이 됩니다.

✦ **식욕부진으로 체중이 15%이상 감소되면 위험 합니다.**
→ **어르신의 정기적인 체중 체크를 권장드립니다.**

건강검진,암검진	10월 1일(화)	10월 2일(수)	10월 3일(목)	10월 4일(금)	10월 5일(토)
홀수년도 출생자는 건강검진 서둘러 "꼭" 받으세요.	잡곡밥/흰밥	흑미팥밥	잡곡밥/흰밥	잡곡밥/흰밥	잡곡밥/흰밥
	떡만두국	감자양파국	시금치된장국	쇠고기미역국	어묵쑥갓국
	파프리카감자채볶음	계란야채말이	돈불고기	아삭고추된장무침	동태무조림
	새송이전&초간장	두부브로컬리무침	양배추숙쌈&양념장	물만두찜&양념장	풋고추전&양념장
	시금치무침	김구이&유장	김가루무침	쑥갓두부무침	양배추생채
	저염김치	물김치	저염김치	저염김치	물김치

레시피와 식재료 활용법

○ 잡곡밥: 보리쌀,현미,팥,귀리,흑미,율무,기장,조 등
○ 만두: 만두찜, 만두튀김,비빔만두 등(다른 야채랑 활용)
○ 파프리카: 파프리카볶음밥,파프리카스틱&쌈장(활용도 높음)
○ 새송이: 새송이된장무침,새송이조림,새송이강정 등 응용가능함
○ 감자: 구입해놓으셨다가 필요시 활용(간식,반찬)
○ 소고기,돼지고기: 소량씩 냉동보관가능(2주일정도)
○ 양배추: 쌈, 생채, 볶음나물
○ 시금치: 시금치초고추장무침, 시금치들깨무침
○ 쑥갓: 쑥갓튀김,쑥갓무침, 쑥갓두부무침 조리법: 두부을 물기 짜서 으깨어 삶은 쑥갓에 무침

10월 7일(월)	10월 8일(화)	10월 9일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)	10월 12일(토)
잡곡밥/흰밥	콩나물밥&양념장	잡곡밥/흰밥	잡곡밥/흰밥	보리밥	보리쌀비빔밥
닭곰탕	호박된장국	들깨무채국	쇠고기무국	들깨칼국수	맑은장국
파프리카+쌈장	온두부찜	닭살야채볶음	양념두부찜	계란찜	계란후라이
연근조림	김가루실파무침	양배추찜&양념장	어묵피망볶음	애호박전&양념장	삼색나물
콩나물삼색무침	치커리무생채	파래자반	양상추샐러드	오이무침	고추장
저염김치	저염김치	깍뚜기	저염김치	저염김치	깍뚜기

레시피와 식재료 활용법

○ 양상추샐러드: 양배추,오이,당근채 치커리 마요네즈,검정깨활용
○ 치커리: 오이치커리무침,치커리유자청무침,토마토치커리무침 등
○ 콩나물삼색무침 조리법: 콩나물,당근채,오이채로 활용함
○ 애호박: 애호박버섯볶음,건새우애호박볶음,애호박고추장볶음 등
○ 닭고기: 신선한 냉장유통재료 사용, 지방은 제거
○ 삶은계란: 반숙(소금약간, 강불에서 끓기시작→중불, 10분정도)
○ 계란찜: 전자렌지 활용(각종야채 다짐, 새우젓 등)
○ 들깨가루: 국, 나물무침등에 다양하게 활용(냉동보관)

방문요양 어르신 맞춤형식단표(2019년 10월)

<출처: 국민건강보험공단 대구수성지사, 작성: 재능기부 영양사 이인주>

이식단표는 재가방문요양 서비스 대상자를 위하여 작성된 어르신전용식단표이므로 방문요양 서비스 이용중인 어르신 균형잡힌 영양식사 제공을 위해 요양보호사들의 활용을 권장드립니다.

10월 14일(월)	10월 15일(화)	10월 16일(수)	10월 17일(목)	10월 18일(금)	10월 19일(토)
잡곡밥/흰밥	잡곡밥/흰밥	잡곡밥/흰밥	잡곡밥/흰밥	잡곡밥/흰밥	흰밥
동태찌개	들깨버섯탕	콩나물국	새알수제비국	단배추장국	계란파국
부추야채전	돈채부추볶음	두부김치볶음	생선무조림	쇠고기표고볶음	한그릇순한맛카레
애느타리볶음	도토리묵&양념장	메추리알조림	캔옥수수전	단호박찜	
가지나물	가을무숙채	시금치땅콩무침	실곤약무침	건미역양파초무침	모닝빵샌드
물김치	저염김치	저염김치	물김치	저염김치	단무지

레시피와 식재료 활용법

- 새알수제비국 조리법 :새알 건미역 들깨가루
- 캔옥수수: 감자옥수수범벅, 햄옥수수볶음밥, 근대옥수수무침 등 (다른야채랑활용도 높음)
- 들깨버섯탕 조리법: 느타리, 표고, 팽이버섯, 양파, 당근 다진파 다시물, 들깨가루 등
- 실곤약야채무침 조리법: 실곤약, 당근,오이, 양배추, 초고추장
- 삼색나물: 콩나물, 무숙채, 단배추(애호박등)
- 모닝빵샌드 조리법: 모닝빵 감자, 삶은계란, 오이, 당근 마요네즈, 설탕, 소금약간 등

10월 21일(월)	10월 22일(화)	10월 23일(수)	10월 24일(목)	10월 25일(금)	10월 26일(토)
잡곡밥/흰밥	콩나물무밥&양념장	잡곡밥/흰밥	잡곡밥/흰밥	잡곡밥/들깨미역국	잡곡밥/김치어묵국
콩비지찌개	된장국	물만두국	닭곰탕	닭살야채간장조림	가을무생선조림
계란야채찜	생선카레구이	곤약메추리알조림	가지전&양념장	햄버섯볶음	들깨고사리볶음
고구마줄기볶음	김가루실파무침	김구이&유장	감자조림	치커리유자청무침	도토리묵야채무침
가을무생채	양배추숙채	가지나물	오이부추생채	삶은가지무침	오이소박이
물김치	저염김치	저염김치	저염김치	저염김치	물김치

레시피와 식재료 활용법

- 닭곰탕 조리법: 생닭, 무(기름흡수용), 대파, 다시용 백숙재료 (닭뼈 발라서 닭살만 사용함)
  ※ 닭고기: 꼬리, 엉덩이 지방제거, 핏물제거후 사용
- 순한맛카레: 돈육(약간),감자,양파,당근,애호박,순한맛카레
- 고구마줄기: 볶음, 무침, (들깨 가루첨가)
- 무: 생채, 무전(살짝데쳐서), 무찜(생선), 볶음나물(들깨가루)
- 버섯: 버섯전, 볶음, 조림 등

10월 28일(월)	10월 29일(화)	10월30일(수)	10월31일(목)	11월1일(금)	11월2일(토)
잡곡밥/흰밥	잡곡밥/흰밥	잡곡밥/흰밥	보리쌀비빔밥	잡곡밥/흰밥	잡곡밥/흰밥
도토리묵채국	고디탕	쇠고기무국	된장국	콩나물국	김치두부국(돈민지)
돈민찌두부조림	계란장조림	브로컬리참깨무침		쇠고기장조림	계란스크램블
연근샐러드	옥수수김치전	양배추사과샐러드	계란후라이	연근전	양배추숙채
시래기나물	콩나물무침	김구이/유장	삼색나물/고추장	무우생채	옥수수범벅
저염김치	물김치	저염김치	저염김치	물김치	저염김치

레시피와 식재료 활용법

- 연근샐러드 조리법: 연근채썰어 식초물에 살짝데친다, 오이채, 흑임자소스{흑임자, 마요네즈, 두유, 식초, 설탕, 소금(약간)}
- 쇠고기(국거리용): 국, 장조림 활용
- 사각햄: 사각햄전, 부대찌개, 햄야채볶음 ,햄야채볶음밥 등 활용
- 치커리유자청무침 조리법: 치커리,무채,유자청

10월의 간식	포도, 삶은계란+사이다, 진콩두유, 바나나, 요플레, 찐고구마, 주먹밥(김가루+참깨+참기름)
10월의 죽 종류	양배추죽, 누룽지죽, 시금치쇠고기죽, 닭고기맛죽, 쇠고기야채죽, 단호박죽