

□ 발행처 : 수성구 어린이사회복지급식관리지원센터

□ 발행일 : 2025년 5월 18일

□ 발행인 : 영양팀 영양사

□ 출 처 : 식생활안전관리원

2026년 6월 표준식 식단

 수성구 어린이사회복지급식관리지원센터

시설명:아르산노인요양시설

구분		1[월]	2[화]	3[수]전국동시지방선거	4[목]	5[금]	6[토]현충일		
아침	카카오톡 채널에서 6월 식단표와 조리법을 확인할 수 있어요. 	백미밥 청경채완은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑭ 표고버섯볶음⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 도시락김 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 가자미무조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박전국⑤⑥⑨ 미트볼채소조림 ②⑤⑥⑩⑭ 잔멸치볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 달걀굴소스볶음 ⑤⑥⑧⑨ 감자조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 송능 돼지고기채피망볶음 ⑤⑥⑩ 뱅어포조림⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨		
		오전간식	호상발효유②	오렌지	검은콩두유⑤	참외	우유미숫가루②⑤⑥	바나나	
		점심	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑩ 순살안동찜닭⑤⑥⑮ 마늘종베이컨볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 제육볶음⑤⑥⑩ 모듬쌈/쌈장⑤⑥ 양파초절임⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑭ 버섯국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 배추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀싹파국① 낙지볶음⑤⑥ 가지구이/양념장⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 파프리카햄볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 콩나물잡채⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	
			오후간식	카스텔라①②③⑤⑥ 매실차	양갱⑤⑥ 두유⑤	약밥⑤⑥ 수정과	찐고구마 두유⑤	팬케이크①②③⑤⑥ 보리차	꿀호떡②④⑤⑥ 엑상발효유②
			저녁	백미밥 콩나물국⑤ 삼치구이⑤ 애호박볶음⑤ 고사리들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 참치김치찌개⑤⑥⑨ 함박스테이크/소스 ①②③⑤⑥⑩⑫⑭⑮ 감자채당근볶음⑤ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 홍합살맑은국⑩ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 양배추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 컬리플라워볶음 치커리야채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 치즈달걀말이①②③ 새우살채소볶음⑤⑨ 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 시금치된장국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 숙갓무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 부들어묵조림⑤⑥ 애호박나물⑤ 배추김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀간장볶음⑤⑥⑮ 우영채볶음⑤⑥ 브로콜리깨무침 배추김치⑨	백미밥 황태채묵국⑤⑥ 동그랑땡조림①⑤⑥⑩ 표고버섯볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 송능 참치채소볶음⑤ 달걀스크램블①⑤ 열무겉절이⑤⑥ 깍두기⑨		
	오전간식	두유⑤	키위	호상발효유②	참외	검은콩두유⑤	토마토⑫	호상발효유②	
	점심	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑭ 코다리양념찜⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑭ 감자채볶음⑤ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 우렁된장국⑤⑥⑩ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치아몬드볶음⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥½ 콩국수⑤⑥⑫ 찜만두/초간장⑤⑥⑩ 아삭이고추원장무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑭ 애호박전①⑤⑥ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 취나물볶음⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ③⑥⑩⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	
		오후간식	약과⑤⑥ 대추차	찰보리빵①②⑥ 검은콩두유⑤	통밀쿠기①②③⑤⑥ 매일차③	쌀과자⑤⑥ 엑상발효유②	식빵토스트②③⑤⑥ 동글레차	크래커②③⑥⑭ 두유⑤	단호박찜 오미자차
		저녁	백미밥 애호박고추장찌개⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑮ 가지볶음⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 오복지무침 배추김치⑨	백미밥 채개장⑤⑥ 갈치조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 훈제오리구이/ 머스터드소스①⑤ 고구마순볶음⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 실곤약채소무침⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩⑮ 마늘종볶음⑤⑥ 숙주맛살무침①③⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기우거지국⑤⑥⑭ 주꾸미볶음⑤⑥ 궁채나물⑤⑥ 김구이/양념장⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질 (kcal/g)			2059/114	2200/87	2183/93	2200/100	2062/96	2045/79	1999/82

구분	14[일]	15[월]	16[화]	17[수]	18[목]	19[금]	20[토]
아침	백미밥 순두부백탕⑤ 섭산적구이⑤⑥⑩⑫ 파리고추찜⑤⑥ 치커리양파간장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑩ 돼지고기겉잎볶음⑤⑥⑩ 명엽채조림⑤⑥ 부추나물 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 닭살채소무침⑤⑥⑫ 도라지볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 콩치조림⑤⑥ 고구마순볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 돼지고기간장조림⑤⑥⑩ 마늘종건새우볶음⑤⑥⑨ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 송능 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 곤약김부침⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 배추김치⑨
오전간식	바나나	우유미숫가루②⑤⑥	오렌지	검은콩두유⑤	사과	호상발효유②	수박
점심	백미밥 콩나물국⑤ 닭살피망볶음⑤⑥⑫ 연근튀김⑤⑥ 양상추자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	탄탄제로 백미밥 추어탕⑤⑥ 치즈달걀찜①② 어묵조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역냉국⑤⑥ 채소짜장⑤⑥ 탕수육/소스⑤⑥⑩⑫ 단무지무침 배추김치⑨	나물비빔밥/달걀후라이①⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 연두부/양념장⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑫ 가지볶음⑤⑥ 깻잎/쌈무 배추김치⑨	백미밥 오징어묵국⑤⑥⑪ 두부양념조림⑤⑥ 팽이버섯파프리카볶음⑤ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 쇠불고기⑤⑥⑫ 맛살피망볶음①⑤⑥⑨ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	전병⑤⑥ 엑상발효유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑨ 옥수수수염차	망종샌드①②④⑤⑥ 두유⑤	찐감자 결명자차	머핀①②⑤⑥ 엑상발효유②	증편 매실차	파배기①②⑤⑥ 두유⑤
저녁	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 감자채볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 애호박볶음⑤ 오이나물 배추김치⑨	백미밥 사골곰국⑫ 오징어볶음⑤⑥⑪ 브로콜리볶음⑤ 마카로니콘샬레드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵삭갇국⑤⑥ 돼지고기김치찜⑤⑨⑫ 죽순볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은도토리묵국⑤⑥ 비엔나채소볶음⑤⑥⑩⑫ 우영조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 오리로스구이 감자조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치국⑤⑥⑨ 채소달걀말이①⑤ 양배추베이컨볶음⑤⑩ 애호박나물⑨ 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 감자국⑤⑥ 온두부찜/양념장⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 청경채겉절이 배추김치⑨	백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑫ 건파래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 홍합살맑은국⑫ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑫ 진미채볶음⑤⑥⑪ 참나물사과무침 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ 청포묵/양념장⑤⑥ 무말랭이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 주꾸미간장조림⑤⑥ 애호박볶음⑤ 브로콜리숙회/초장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 재첩국⑤⑥⑫ 닭살채소볶음⑤⑥⑫ 새송이버섯조림⑤⑥ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 송능 두부조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오전간식	엑상발효유②	오렌지	호상발효유②	참외	우유미숫가루②⑤⑥	키위	검은콩두유⑤
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 고등어양념구이⑤⑥⑪ 율방개묵무침⑤⑥ 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑫ 돼지고기채피망볶음⑤⑥⑩ 도라지볶음⑤⑥ 양념겉잎지⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부찌개⑤ 닭살간장조림⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 양배추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥½ 들깨수제비⑤⑥⑨ 날치알달걀찜① 오이스틱/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 건설우묵국⑤⑥⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤⑥ 치커리무침 배추김치⑨	백미밥 달걀찜국① 제육볶음⑤⑥⑩ 김치전①⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 조기구이⑤ 고구마순볶음⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	과일샐러드② 보리차	호밀빵①②⑤⑥ 두유⑤	현미과자⑤⑥ 유자차	젤식빵②③⑥ 엑상발효유②	고구마맛탕⑤ 생강차	치즈빵①②⑤⑥ 두유⑤	호두과자①②⑥⑫ 수정과
저녁	백미밥 황태채묵국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 가지양념찜⑤⑥ 상추나물 배추김치⑨	백미밥 떡국①⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 잔멸치파리고추볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 삼치엇장조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 무생채 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 두부강정①⑤⑥⑫ 마늘종볶음⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑤⑥⑫ 쇠불고기⑤⑥⑫ 양배추찜/양념장⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림②⑤⑥⑩⑫⑫ 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 쇠고기곤약조림⑤⑥⑭ 맛살피망볶음①③⑥⑧ 부추나물 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 갈치조림⑤⑥ 마늘중탕볶음⑤⑥⑩ 치커리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 미니돈까스/소스 ①②③⑥⑩⑫⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	*1일 식단(간식포함) 에너지 기준 : 1800-2200kcal			
오전간식	수박	호상발효유②	바나나	*1일 단백질 권장섭취량 : 65g			
점심	백미밥 버섯국⑤⑥ 낙지볶음⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 양상추샐러드/참깨소스 ①⑤ 배추김치⑨	백미밥 다시마뚝국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 파리고추찜⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 상추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨	*식자재 수급 상황에 따라 메뉴는 변경될 수 있습니다. *알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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	모닝빵①②⑤⑥ 엑상발효유②	핫도그①②③⑥⑩⑫ 오미자차	롤케이크①②⑤⑥ 두유⑤	*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 들기름두부구이⑤ 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	잡쌀	두부	순두부	연두부	콩국수
산	산	산	산	산	산	산	산
배추김치		겉절이					
배추	고춧가루	배추	고춧가루				
산	산	산	산				
축산물							
쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		
한우	육우	외국산					
산	산	산	산	산	산		
수산물							
오징어	낙지	명태(동태)	명태(코다리)	갈치	고등어	주꾸미	미꾸라지
산	산	산	산	산	산	산	산
수산물							
참조기							
산							
식육가공품							
베이컨	햄박스테이크	미트볼	햄	떡갈비	훈제오리	등그랑병	섭산적
돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	오리고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산
	쇠고기: 산	쇠고기: 산		쇠고기: 산			쇠고기: 산
식육가공품							
탕수육	비엔나	소시지	너비아니	미니돈까스			
돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산	돼지고기: 산			
			쇠고기: 산				
수산물가공품							
참치캔	진미채						
다랑어: 산	오징어: 산						

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

식단 안내문

2026 Ver.2

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, 중석식 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, 우렁챙이(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.