

식단 안내문



부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

식단 이용 시 안내사항

부천시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은
"2020 한국인 영양소 섭취 기준"을 근거로 작성하였습니다.

구분	남자	여자
1일 에너지 섭취 열량	2,000kcal	1,600kcal
1일 단백질 권장섭취량	60g	50g
비고	남·여 평균량을 계산하여 1일 에너지 권장열량 1,800kcal / 단백질 권장섭취량 55g 이상 기준 설정	

■ 원산지 표시 대상 품목

농축산물	쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
농축산 가공품	식육가공품(햄류, 소시지류, 베이컨류, 건조저장육류, 양념육류, 식육추출가공품, 식육함유가공품), 식용우지, 식용돈지, 배추김치, 가공품, 쌀가공품, 콩가공품
수산물	명태(동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 넙치(광어), 조피볼락(우럭), 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어(민물장어), 가리비, 우렁챙이(멍게), 전복, 방어, 부세(수조기)
수산물 가공품	원산지 표시 대상 품목에 포함된 수산물로 만든 모든 가공품 * 어묵의 원료명이 '연육'으로만 표기되어있는 경우 원산지 표시 생략 가능

■ 알레르기 유발 식품 표시

표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료를 확인하여 주시기 바랍니다.

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함 식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

식단의 종류와 작성 기준

■ 식단의 종류

일반형(표준형)		변형형(고혈압식·당뇨식·연하곤란식)	
노인의료복지시설용 (2종)	재가노인복지시설용 (1종)	노인의료복지시설용 (1종)	재가노인복지시설용 (1종)
4찬 간식 2회	4찬 간식 2회	4찬 간식 2회	4찬 간식 2회
3찬 간식 2회	-	-	-

■ 식단 작성 기준

1. **노인의료복지시설은 조·중·석식을 재가노인복지시설은 중·석식을** 기준으로 총 9종의 식단을 작성합니다.
2. **제철 식재료 사용 및 절기에 맞는 전통음식**을 넣어 식단을 작성합니다.
3. 일반형(표준형)의 경우 다양한 조리법을 통해 식단을 구성하지만 **변형형 식단의 경우 식단별 특성을 고려하여** 구성합니다.(나트륨·당질 제한, 부드러운 식재료 사용 등)
4. **신메뉴 월 2회** : 양질의 단백질 또는 영양가가 높은 다양한 메뉴를 제공합니다.
5. **나트륨 저감화** : 된장국, 찌개 제공을 최소화하고 누룽지탕 등으로 대체합니다.
6. **부드러운 식단** : 다소 질기거나 소화가 어려운 음식은 제한합니다.
7. 본 센터의 식단은 **식단감수위원회를 통해 자문을 받아 최종 작성**되어 보급하고 있습니다.
8. 수요일, 토요일 제공되는 일품식단의 경우 별도 반찬으로 제공 가능합니다.

■ 이달의 신메뉴



새송이칠리마요



두부요구르트

발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2024년 3월 15일
작성자 : 이수진, 박시온 영양사

4월 1주차 식단표

당노식 4찬 간식 2회 중·석식형

부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	점심	오전 간식	저녁	오후 간식		열량(kcal)	단백질(g)
월요일 1일	잡곡밥 애호박된장국 오징어볶음 청포묵무침 청경채나물 배추김치	배슬라이스	잡곡밥 배추맑은국 안동찜닭 시금치볶음 더덕채무침 부추겉절이	자른꿀떡	총열량	1,393	57
					점심	592(47)	31(1)
					저녁	587(168)	24(3)
화요일 2일	잡곡밥 어묵국 돈육불고기 고춧잎된장무침 건파래자반 물김치	요플레	잡곡밥 아욱국 동태무조림 달걀샐러드 머위나물 배추김치	롤케이크	총열량	1,446	70
					점심	614(89)	27(6)
					저녁	632(111)	36(3)
수요일 3일	잡곡밥 맑은김치국 쇠고기찜 표고버섯볶음 미나리새콤무침 파김치	요구르트	잡곡밥 맑은채개장 닭살굴소스조림 감자채볶음 참나물무침 배추김치	검은깨두유	총열량	1,339	57
					점심	545(43)	25(1)
					저녁	598(154)	24(7)
목요일 4일	잡곡밥 콩나물국 돼지목살구이 당근파프리카볶음 단호박찜 물김치	메밀차	잡곡밥 쇠고기미역국 두부김치볶음 실곤약잡채 가지나물 배추김치	딸기&두유	총열량	1,360	54
					점심	590(67)	23(3)
					저녁	550(153)	21(7)
금요일 5일	잡곡밥 우거지맑은국 쇠고기채소볶음 옥수수조림 섬초나물 물김치	유산균 음료	잡곡밥 두부된장국 닭가슴살간장조림 황태채볶음 죽순나물 배추김치	카스테라	총열량	1,395	78
					점심	597(54)	25(1)
					저녁	624(120)	50(3)
토요일 6일	짜장밥 달걀국 야채고로케&케첩 배추나물 단무지무침	우유	잡곡밥 설렁탕 순대채소볶음 미니새송이들깨조림 고추쌈장무침 배추김치	오렌지	총열량	1,428	51
					점심	598(130)	22(7)
					저녁	644(57)	22(2)

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	두부		배추	고춧가루	국내산	수입산		
								한우, 육우, 젓소			
	수산물					식육·수산가공품					
	오징어		동태(명태)								

* 원산지 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex 러시아산) 표시 / 쇠고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다.
* 끼니별 간식의 열량(kcal), 단백질(g)을 각각 표시하였으며, 총 열량 / 단백질은 산출 프로그램의 소수점 단위로 차이가 날 수 있습니다.
* 표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.

발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2024년 3월 15일
작성자 : 이수진, 박시온 영양사

4월 2주차 식단표
당뇨식 4찬 간식 2회 중·석식형

부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	점심	오전 간식	저녁	오후 간식		열량(kcal)	단백질(g)
월요일 8일	잡곡밥 무맑은국 돈육간장볶음 고구마견과조림 명이나물절임 물김치	사과	잡곡밥 미나리맑은국 쇠고기양파조림 유부볶음 오이부추무침 배추김치	통밀빵	총열량	1,442	58
					점심	661(56)	25(1)
					저녁	623(103)	28(6)
화요일 9일	잡곡밥 갈비탕 두부간장조림 미역줄기볶음 치커리겉절이 동치미	요플레	잡곡밥 된장국 대파돼지불고기 탕평채 근대무침 배추김치	바나나	총열량	1,404	51
					점심	592(89)	21(6)
					저녁	639(84)	24(2)
수요일 10일 *선거	잡곡밥 양배추된장국 고등어구이 감자조림 숙갓나물 배추김치	요구르트	잡곡밥 채소당면국 쇠고기채볶음 병아리콩조림 비름나물무침 배추김치	미숫가루	총열량	1,355	59
					점심	578(43)	25(1)
					저녁	630(105)	29(5)
목요일 11일	잡곡밥 재첩국 쇠고기찜쌀구이 애느타리버섯조림 오복채무침 배추겉절이	녹차	잡곡밥 무들깨국 두부선 복어채볶음 세발나물 배추김치	키위 슬라이스	총열량	1,357	73
					점심	616(4)	30(1)
					저녁	674(64)	43(1)
금요일 12일	잡곡밥 숙국 돈육콩나물찜 애호박채볶음 우거지나물 배추김치	유산균 음료	잡곡밥 쇠고기탕국 치즈스크램블에그 연근조림 달래무침 나박김치	쌀과자	총열량	1,347	49
					점심	579(54)	23(1)
					저녁	607(107)	25(2)
토요일 13일	김치마늘볶음밥 가지양파국 두부채소전 갯순나물 파김치	우유	잡곡밥 버섯국 쇠고기양배추볶음 파리고추찜 도라지나물 배추김치	망고푸딩	총열량	1,378	53
					점심	577(130)	24(7)
					저녁	643(28)	23(1)

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	두부		배추	고춧가루	국내산	수입산		
								한우, 육우, 젓소			
	수산물					식육·수산가공품					
	고등어										

* 원산지 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex 러시아산) 표시 / 쇠고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다.
* 끼니별 간식의 열량(kcal), 단백질(g)을 각각 표시하였으며, 총 열량 / 단백질은 산출 프로그램의 소수점 단위로 차이가 날 수 있습니다.
* 표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.

발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2024년 3월 15일
작성자 : 이수진, 박시온 영양사

4월 3주차 식단표

당노식 4찬 간식 2회 중·석식형

부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	점심	오전 간식	저녁	오후 간식		열량(kcal)	단백질(g)
월요일 15일	잡곡밥 미니우동국 간장해물찜 느타리버섯볶음 방풍나물무침 물김치	토마토 슬라이스	잡곡밥 미소국 돼지고기두루치기 무나물볶음 매실장아찌 배추김치	쿠키	총열량	1,361	54
					점심	582(29)	30(2)
					저녁	634(118)	22(2)
화요일 16일	잡곡밥 맑은채개장 쇠불고기 곤드레나물 미나리무침 배추김치	요플레	잡곡밥 수제비국 코다리강정 숙갓유부무침 단호박샐러드 묵은지찌짐	저지방우유	총열량	1,460	70
					점심	572(89)	26(6)
					저녁	716(84)	33(7)
수요일 17일	잡곡밥 숙국 닭살간장조림 부추콩가루찜 상추초무침 배추김치	요구르트	잡곡밥 배추맑은국 떡갈비채소볶음 강낭콩조림 건파래자반 배추김치	검은콩두유	총열량	1,413	55
					점심	623(43)	29(1)
					저녁	577(172)	20(7)
목요일 18일	잡곡밥 사골팟국 동태살엿장조림 백순대채소볶음 아욱된장무침 배추김치	모과차	잡곡밥 달래된장국 돈육적채볶음 알감자조림 깻잎들깨무침 무생채	미니핫도그	총열량	1,358	55
					점심	538(72)	26(1)
					저녁	628(121)	26(4)
금요일 19일	잡곡밥 맑은장국 차돌마늘볶음 우엉조림 양상추샐러드 배추김치	유산균 음료	잡곡밥 미역국 닭불고기 NEW 새송이칠리마요 부추겉절이 나박김치	보리차	총열량	1,513	59
					점심	624(54)	19(1)
					저녁	835(0)	40(0)
토요일 20일	영양밥&양념장 건새우된장국 돈육김치전 고춧잎나물 물김치	우유	잡곡밥 육개장 달걀말이 양배추볶음 가지무침 배추김치	찰보리빵	총열량	1,422	60
					점심	536(130)	24(7)
					저녁	624(132)	27(5)

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	두부		배추	고춧가루	국내산	수입산		
								한우, 육우, 젓소			
	수산물					식육·수산가공품					
	오징어		코다리(명태)		동태(명태)	떡갈비					

* 원산지 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex 러시아산) 표시 / 쇠고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다.
* 끼니별 간식의 열량(kcal), 단백질(g)을 각각 표시하였으며, 총 열량 / 단백질은 산출 프로그램의 소수점 단위로 차이가 날 수 있습니다.
* 표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.

발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2024년 3월 15일
작성자 : 이수진, 박시온 영양사

4월 4주차 식단표
당뇨식 4찬 간식 2회 중·석식형

부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	점심	오전 간식	저녁	오후 간식		열량(kcal)	단백질(g)
월요일 22일	잡곡밥 달걀찜국 마파두부 고구마맛탕 깻순나물 물김치	결명자차	잡곡밥 근대국 해물채소볶음 당근숙주나물 달래무침 배추김치	양갱& 두유	총열량	1,397	58
					점심	652(8)	25(1)
					저녁	524(214)	25(8)
화요일 23일	잡곡밥 사골우거지국 동그랑땡 명엽채조림 오이생채 동치미	요플레	잡곡밥 맑은닭국 가자미구이 연근조림 치커리유자청무침 배추김치	생강차	총열량	1,391	67
					점심	653(89)	27(6)
					저녁	586(64)	35(1)
수요일 24일	잡곡밥 맑은김치국 쇠불고기 미역줄기볶음 도라지나물 배추김치	요구르트	잡곡밥 두부된장국 새우살케첩조림 시금치볶음 락교무침 배추김치	호밀빵	총열량	1,351	61
					점심	576(43)	22(1)
					저녁	632(101)	36(4)
목요일 25일	잡곡밥 청경채된장국 주꾸미간장볶음 방풍나물볶음 무나물 배추김치	석류차	잡곡밥 유부숙갓국 돈육굴소스조림 비름나물볶음 마늘종간장지 나박김치	시리얼& 우유	총열량	1,375	55
					점심	513(75)	22(4)
					저녁	623(166)	27(4)
금요일 26일	잡곡밥 홍합맑은국 돈채부추볶음 볼어묵조림 근대된장무침 볶음김치	유산균 음료	잡곡밥 완자탕 토마토달걀볶음 감자채볶음 두릅무침 배추김치	참외	총열량	1,483	67
					점심	733(54)	34(1)
					저녁	649(47)	31(2)
토요일 27일	들깨칼국수 1/2잡곡밥 갈비만두 상추겉절이 나박김치	우유	잡곡밥 된장국 닭볶음탕 고사리볶음 동부묵무침 배추김치	쌀과자	총열량	1,424	52
					점심	586(130)	19(7)
					저녁	602(107)	26(2)

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	두부		배추	고춧가루	국내산	수입산		
								한우, 육우, 젓소			
	수산물					식육·수산가공품					
	오징어		주꾸미			동그랑땡		명엽채		완자	

* 원산지 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex 러시아산) 표시 / 쇠고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다.
* 끼니별 간식의 열량(kcal), 단백질(g)을 각각 표시하였으며, 총 열량 / 단백질은 산출 프로그램의 소수점 단위로 차이가 날 수 있습니다.
* 표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.

발행처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2024년 3월 15일
작성자 : 이수진, 박시온 영양사

4월 5주차 식단표
당뇨식 4찬 간식 2회 중·석식형

부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	점심	오전 간식	저녁	오후 간식		열량(kcal)	단백질(g)
월요일 29일	잡곡밥 얼갈이된장국 쇠고기채소조림 컬리플라워볶음 파래무침 나박김치	바나나	잡곡밥 곰국 콩치캔무조림 다래순볶음 오이나물 배추김치	NEW 두부 요구르트	총열량	1,389	58
					점심	567(84)	24(2)
					저녁	605(134)	26(7)
화요일 30일	잡곡밥 부추맑은국 돈육바베큐소스볶음 유부겨자채 미나리나물 배추김치	요플레	잡곡밥 시금치국 순살닭찜 당근양파볶음 양배추샐러드 물김치	오렌지	총열량	1,419	56
					점심	633(89)	25(6)
					저녁	641(57)	25(2)

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	두부		배추	고춧가루	국내산	수입산		
								한우, 육우, 젓소			
	수산물					식육·수산가공품					

* 원산지 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex 러시아산) 표시 / 쇠고기의 경우 국내산 한우와 육우, 젓소를 구분하여 표시합니다.
* 끼니별 간식의 열량(kcal), 단백질(g)을 각각 표시하였으며, 총 열량 / 단백질은 산출 프로그램의 소수점 단위로 차이가 날 수 있습니다.
* 표준 레시피 내 알레르기 유발 식재료가 표시되어 있으니 확인 바랍니다.