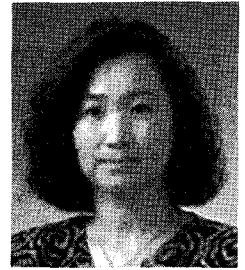


당노인을 위한 1주일 식단작성



최선정

(서울중앙병원 · 영양사)

월요일

당노 1800 Cal 식단 예

	식단	재료	1인분 (g)	어림치	식품교환군						비고	
					곡류군	어육류 저지방	어육류 중지방	채소군	지방군	우유군		과일군
아침	보리밥	쌀	50	5큰술	2							
		보리	10	1큰술								
	미역국	조갯살	20			0.2						
		미역	5									
		참기름	3	0.6찻술					0.6			
점심	조기구이	조기	50	소1토막		1						
	호박나물	호박	80									
		참기름	2	0.4찻술					0.4			
	물김치	열무	30									
	인삼차	인삼가루	5	1컵				2				
저녁	볶음밥	밥	170	2	2.5							
		계란	50	1개								
		감자	80	大 1/2개	0.5							
		양파	20									
		피망	20									
간식	무우국	최고기 식용유	40	탁구공크기 2작은술		1				2		
		무우	10									
		최고기	80			0.5						
		다시마	20									
	김치	배추김치	50					2				
저녁	우유	우유	200							1		
	과일	딸기	200	中12알							1	
계	쌀밥	쌀	60	6큰술	3	0.5						
	배추국	최고기 열갈이배추	20									
		된장	80									
	갈치튀김	갈치	15									
		식용유	100	大1토막			2					
계	오이생채	오이	3							0.6		
		양파										
	깍두기	참기름 무우	2							0.4		
야식	우유	우유	200	1컵						1		
	과일	토마토	250	1개							1	
계					8	3.2	3	6	4	2	2	

화요일

	식단	재료	1인분 (g)	어림치	식품교환군						비고	
					곡류군	어육류 저지방	어육류 중지방	채소군	지방군	우유군		과일군
아침	토스트	식빵 마가린	70 6	2쪽 1.5찰술	2				1			
	스크램블드애그	계란 완두콩	50 5	1개			1					
		우유	10									
점심	과일	멜론	120	中1/4개							1	
	우유	우유	190	1컵						1		
	홍차	홍차	5	1컵								
저녁	현미밥	쌀 현미	70 20	7큰술 2큰술	3							
	북어포국	북어포 계란 실파	15 10 10	소량		1						
		참기름	3	0.6작은술					0.6			
		가자미구이	가자미 식용유	100 5	1토막 1찰술		2			1		
	취나물	취 참기름	50 2	0.4작은술					0.4			
	숙주초나물	숙주 피망 당근	70 10 5									
	김치											
간식	과일	참외	120	中1/2개							1	
저녁	보리밥	쌀 보리	70 20	7큰술 2큰술	3							
	된장찌개	두부 호박 풋고추 된장 멸치다시	80 30 10 15	1/5모			1					
		고기버섯볶음	쇠고기 느타리 식용유	40 30 3	탁구공크기 0.6큰술		1			0.6		
숙갓나물		숙갓 참기름	80 2	0.4큰술					0.4			
야식	두유	무가당두유	200	1컵					1			
계					8	4	2		4	2	2	

특집 / 당노인을 위한 1주일 식단작성

수요일

	식단	재료	1인분 (g)	어림치	식품교환군							비고
					곡류군	어육류 저지방	어육류 중지방	채소군	지방군	우유군	과일군	
아침	완두콩밥	쌀 완두콩	60 20	6큰술	2							
	열무된장국	열무 된장 고추장 멸치다시	100 15 5 5									
	새우케첩 볶음	간새우 토마토케첩 식용유	50 15 3	1/4컵 1큰술		1			0.6			
	고춧잎나물	고춧잎 참기름	60 2									
	오이소배기	오이	50					2	0.4			
	점심	비빔밥	밥 쇠고기 계란 김치 시콩나물 당근 호박 도라지 식용유 고추장	210 40 50 30 30 20 30 20 10 10 10	1공기 탁구공크기 1개	3	1	1				
실파탕		실파 무 계란 소량	20 20 20 소량	2작은술				2				
무우생채		무 우	50					2				
간식		우유 과일	우유 바나나	200 60	1컵 中1/2개					1	1	
저녁	보리밥	쌀 보리	60 20	6큰술 2큰술	2.6							
	양송이탕	양송이 무 고기 실파	20 50 10 10			0.2						
	비프까스	쇠고기 밀가루 계란 빵가루 식용유	70 10 40 10 5	1.5큰술	0.4	1.8	0.8					
	죽순볶음	죽순 실파	60 20	1작은술								
단무지 유자차	단무지 유자차	30	1컵				2	1				
야식	우유 과일	우유 수박	200 250	1컵 大1쪽					1	1		
계					8	4	1.8	6	4	2	2	

목요일

	식단	재료	1인분 (g)	어림치	식품 교환군							비고
					곡류군	어육류 저지방	어육류 중지방	채소군	지방군	우유군	과일군	
아	쌀 밥 무우뼈국	쌀	50	5큰술	2							
		무 우	50									
침	동태전부침	파	10	1큰술 2/5개		0.3 1	0.4		0.6			
		사 콜	50									
침	더덕생채 김구이	쇠고기	10	1큰술 2/5개					0.6			
		동태살	50									
침	나박김치	밀가루	10	1큰술 2/5개					0.4			
		계란	20									
침	인삼차	식용유	3	1컵								
		더덕	40									
점	패주국	김	5	7큰술 2큰술	3							
		참기름	2									
심	양배추쌈	무 우	20	7큰술 2큰술					0.4			
		배 추	20									
간식	과일	오이	10	1컵						1	1	
		인삼가루	5									
저	미역냉국	보리	70	7큰술 2큰술	3							
		리	20									
녀	깨잎볶음	시금치	40	7큰술 2큰술								
		콩나물	30									
야식	과일	조갯살	20	7큰술 2큰술								
		된장	20									
계		돼지불고기	10	7큰술 2큰술					0.6			
		고추장	10									
계		양배추쌈	100	7큰술 2큰술					1			
		쌈장	20									
계		풋고추	10	7큰술 2큰술								
		참기름	3									
계		두유	200	1컵						1	1	
		과일	120									
계		우유	200	1컵						1	1	
		과일	200									
계					8	4	1.9	6	3.6	2	2	

특집 / 당뇨인을 위한 1주일 식단작성

금요일

	식단	재료	1인분 (g)	어림치	식품교환군						비고		
					곡류군	어육류 저지방	어육류 중지방	채소군	지방군	우유군		과일군	
아침	차조밥	쌀 차 조	40 20	4큰술 2큰술	2	0.5							
	근대국	쇠고기 근대 된장	20 60 15										
	장조림	쇠고기 마늘 풋고추	40 5		1								
	마늘쫀무침	마늘쫀 참기름	30 3										0.6
	오이볶음	오이 식용유	50 2				2						0.4
점심	샌드위치	식빵 치즈 햄 피클	105 20 40 20	3쪽 1.0장 1쪽	3		1 1						
	그린샐러드	양상추 피망 마요네즈	30 10 12	2작은술									
	과일	키위	100										1
	우유	우유	200	1컵							1		
	커피	커피	5	1차술				2					
저녁	보리밥	쌀 보리	70 20	7큰술 2큰술	3	0.5							
	고기야채국	쇠고기 무우 콩나물 참기름 동근파	20 50 20 3 20										
	낙지볶음	낙지 호박 당근	160 30 20		2								
	가지나물	가지 참기름	80 2										
	김치							2					
	아식	우유	우유	200	1컵						1		
	과일	앵두	120	1컵							1		
계					8	4	2	6	4	2	2		

토요일

	식단	재료	1인분 (g)	어림치	식품교환군							비고	
					곡류군	어육류 저지방	어육류 중지방	채소군	지방군	우유군	과일군		
아침	짬뽕	쌀 짬	60 8	6큰술 1큰술	2				1				
	고기버섯산적	쇠고기	40			1							
		느타리	20										
		표고 파 참기름	20 10 3						0.6				
점심	물썩무침	물 썩 고추장	60 5										
	백김치	배 추	40										
	인삼차	인삼차가루	5				2						
저녁	현미밥	쌀 현 미	60 20	6큰술 2큰술	2.7								
	왜된장국	두 부 미 역	40 2				0.5						
		재치조개 실 파	30 10				0.5						
	닭조림	닭 감 자 식용유	80 50 2	대1/3개	0.3		2		0.4				
간식	마늘장아찌	마 늘	10										
	호두	호 두	8	대1개				2	1				
저녁	두유	두 유	200	1컵						1			
	과일	참 외	120	中1/2개							1		
야식	팔밥	쌀 팔	70 20	7큰술 2큰술	3								
	조기매운탕	조 기 무 우 썩 갓 홍고추	100 30 10 5			2							
		시금치나물	시금치 참기름	80 2						0.4			
			미역줄기볶음	미역줄기 식용유	50 3						0.6		
김치	배추김치	50				2							
야식	우유	우 유	200	1컵						1			
	과일	토마토	250	1개							1		
계					8	5.5	0.5	6	4	2	2		

특집 / 당뇨인을 위한 1주일 식단작성

일요일

	식단	재료	1인분 (g)	어림치	식품교환군							비고	
					곡류군	어육류 저지방	어육류 중지방	채소군	지방군	우유군	과일군		
아침	쌀 밥	쌀	60	6큰술	2								
	콩나물국	콩나물 실 파	60 5										
	두부무침	두 부 식용유	80 3	1/5모			1		0.6				
	양송이 볶음	쇠고기 양송이	20 30			0.5							
	물김치	배 추 무 우 오 이	피 만	20						0.4			
			식용유	2									
점심	칼국수	국수삶은것	270	1.5공기	3								
		쇠고기	40	1.5공기									
		조갯살	40	1.5공기			1						
		애호박	30	1/6컵		0.5							
		참기름	2							0.4			
		참깨	1							0.2			
심	오이부추무침	꽃고추	5										
		오 이	50										
		부 추	20										
생강차	생강차	참기름	3						0.6				
		생강차		1컵				2					
간식	우 유 과 일	우 유	200	1컵						1			
		과일애플 쥬스	100	1/2컵							1		
저녁	보리밥	쌀	60	6큰술	3	0.5							
		보 리	30	3큰술									
	아욱국	쇠고기	20										
		아 욱	80										
	병어조림	병 어	100	小2토막									
		무 우	30				2						
양상추샐러드	양상추 오 이 피 만 당 근	양상추	30										
		오 이	30										
		피 만	10										
		당 근	5										
김 치	배추김치	마요네즈	10	2참술						2			
		토마토케찹	6	1참술									
야식	우 유 과 일	우 유	200	1컵						1			
		자 몽	120	1/2개							1		
계					8	2.5	3	6	4.2	2	2		