

'어르신'식단 안내문



식단표 구성

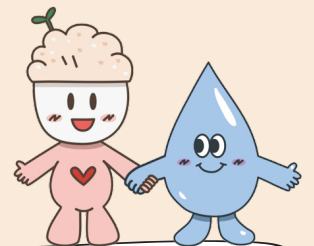
식판 구성

기준	2020 한국인 영양섭취기준		한끼 식사 기준		간식
	열량	단백질	열량	단백질	
65세 이상 남성	2000kcal	60g	500~700kcal	20~40g	150~300kcal
65세 이상 여성	1600kcal	50g	400~600kcal	15~30g	100~250kcal



- 1끼 식단 제공 및 간식은 제철과일이나 유제품으로 권장
- 계양구 센터의 식단은 한끼 열량을 500~700kcal로 제공하고, 단백질량은 20g~40g으로 제공
- 일품 데이: 매주 **화요일** 일품 메뉴 제공
- 특식 데이: 매주 **금요일** 특식 메뉴 제공(면요리 위주)

알레르기를 유발 할 수 있는 식품 표기



- ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함

원산지 표시사항

	품목
농, 축산물 9개	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 배추김치(얼갈이배추, 봄동배추 포함/고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지 가공품 포함), 콩(두부, 콩국수, 콩비지)
수산물 20개	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치), 아귀, 쭈꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세