

2025년 사회복지 식단 안내문

식단 작성 기준 및 식단 구성

식단 작성 기준

식단 종류	연령	구성	에너지(kcal)	단백질(g)
일반식, 저염저당식	만 65세 이상	아침·오전간식·점심 ·오후간식·저녁	1600~2000	50~60
장애인식	만 19~64세		1900~2400	

* 2020 한국인 영양 섭취기준 만 65세 이상 남녀 1일 영양 섭취기준에 근거하여 작성 함

* 단백질은 1일 권장섭취량 기준이며, 단백질의 상한섭취량에 대한 기준은 없음

원산지 표시

농축수산물	원산지 표시 대상 품목
농산물	쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 흑미, 찹쌀, 멍쌀, 현미, 흑미, 농미, 녹미, 쌀가공품
	콩: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품
	배추김치: 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루, 배추김치가공품(ex 김치만두 등)
축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소, 식육·포장육·식육가공품(ex 햄류, 소시지류, 베이컨류 등)
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세, 수산물가공품(ex 어묵, 참치캔, 썬유 등)

* 원산지 표시 제외 대상 품목: 가공두부, 유바, 유부, 즉석조리식품, 고기만두, 소스류(살균제품, 복합조미료), 복어 등 건조한 수산물 등

식단 체크리스트

- ☒ 발행처/발행일
영양사명
- ☒ 대상자에게
적합한 급·간식 제공
- ☒ 열량, 단백질,
원산지, 알레르기 표기
- ☒ 식단 공지
(게시판 안내)

※주의식품

식품	유의사항
포도	기도를 막을 수 있으므로 껍질과 씨가 없도록 잘라서 제공
메추리알, 방울토마토	표면이 매끄러워 씹지 않고 삼킬 수 있으므로 잘라서 제공
떡(찰떡, 인절미 등)	찹쌀로 만든 끈적이는 음식은 기도를 막을 수 있으므로 주의
빵, 삶은달걀 노른자 등	뻑뻑해서 삼키기 어렵고, 목이 메는 경우가 있으므로 주의



문의사항: 031-555-8050~1

 구리시 어린이·사회복지급식관리지원센터