

고령친화우수식품 활용 메뉴 안내서

시설급식편

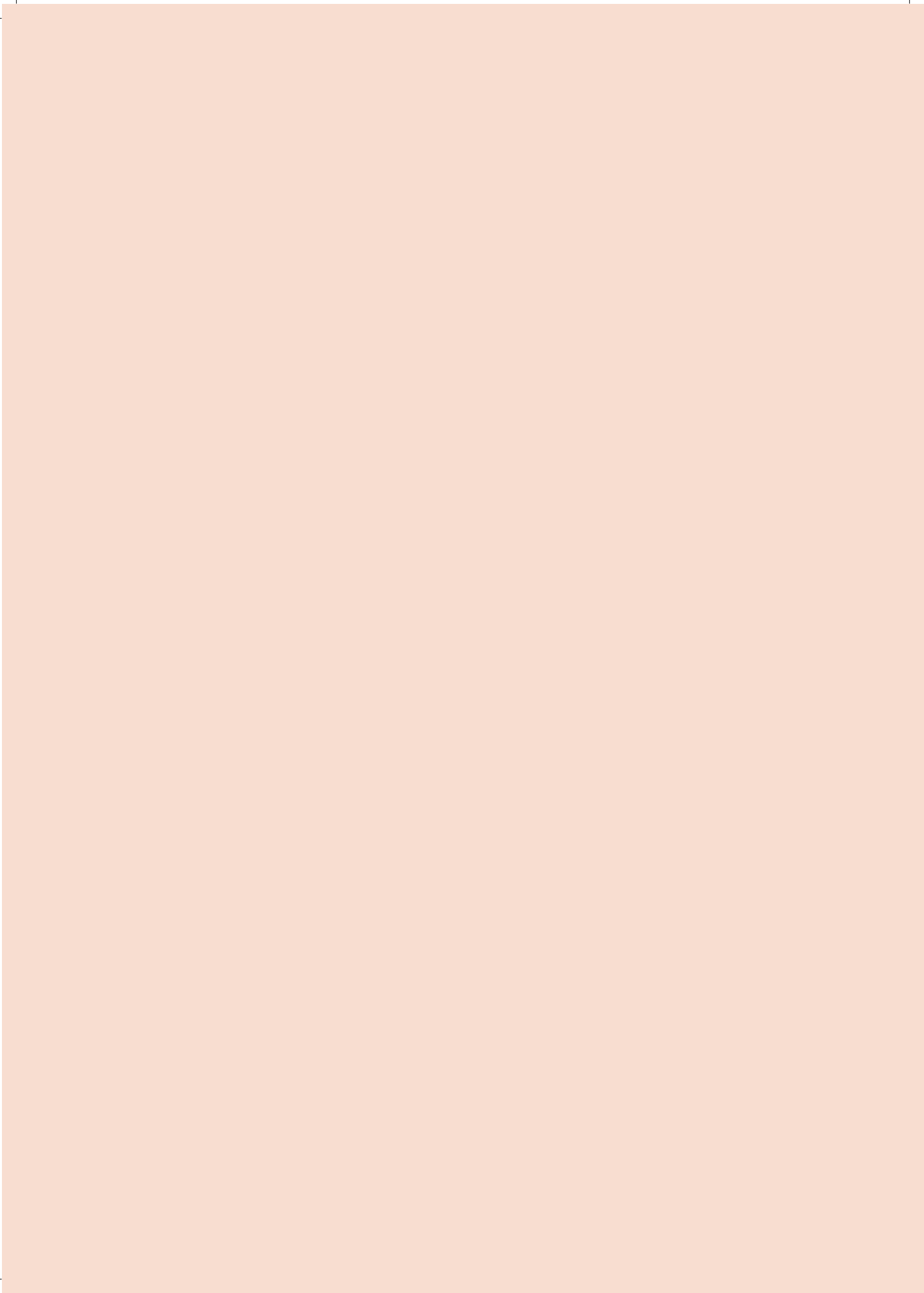


농림축산식품부



FOODPOLIS

한국식품산업클러스터진흥원



차례

발간사 4

들어가는 말 5

1단계 고령친화우수식품 활용

블루베리비빔밥 11 / 계란말이초밥 13 / 소불고기김치밥 15 / 마영양밥과 장조림장 17 /
베이컨크림야채덮밥 19 / 소불고기버섯굴소스덮밥 21 / 미트볼양배추롤 23 /
궁중찜닭 25 / 함박찹스테이크 27 / 동그랑땡칠리두부라자냐 29 / 만두탕수 31 /
두부닭가슴살샐러드 33 / 찹쌀샐러드 35 / 닭가슴살겨자채 37 / 메추리알쥐눈이콩조림 39 /
쥬키니새우젓버섯나물 41 / 메추리알파리고추카레소스무침 43 / 모닝롤에그샌드위치 45

2단계 고령친화우수식품 활용

단호박범벅 49 / 옥수수연자육 51 / 제육짜장볶음 53 / 소고기콩등뼈강된장조림 55

3단계 고령친화우수식품 활용

감자옹심이항태죽 59 / 대추흑임자죽 61 / 실파새우완자맑은탕 63 / 참깨수제비탕 65 /
소불고기무스를 올린 두부전 67 / 흑임자소스를 올린 팬케이크 69 /
건강을 더한 황도라씨 71 / 따뜻한 참마밀 라떼 73

고령친화우수식품을 활용한 식단 예시 74

고령친화우수식품을 활용한 식단(1주) 84

고령친화우수식품을 활용한 표준식단 86

고령친화우수식품을 활용한 죽 식단 93

부록 94

발간사

국제연합(UN)은 65세 이상 인구 비중이 7% 이상일 때 고령화사회, 14% 이상일 때 고령사회, 20% 이상일 때 초고령사회로 구분합니다. 이 기준에 따르면 우리나라는 2025년을 기점으로 초고령사회에 진입할 전망입니다. 우리나라가 고령사회에서 초고령사회로 진입하는 데 소요되는 시간은 불과 7년으로, 이는 영국(50년)·프랑스(39년)·미국(15년)·일본(10년) 등 OECD 주요 국가에 비해 매우 빠른 속도입니다.

유례없이 빠른 속도의 고령화에 대응하기 위한 사회 각 분야의 준비가 한창입니다. 식품산업 또한 이러한 필요성에 발맞추어 움직이고 있습니다. 농림축산식품부는 2021년 전담 지원기관인 고령친화산업지원센터를 지정하고, 식품업계의 초고령사회 대응 역량을 배양하기 위한 다양한 정책지원을 추진하고 있습니다. 우선, 물성과 영양성분을 조절하고 사용 편의성을 높여 고령자의 섭취와 소화가 용이한 제품을 ‘고령친화우수식품’으로 지정하고 있습니다. 또한 고령친화우수식품을 개발하고자 하는 기업에 맞춤형 컨설팅을 제공하고, 사용성 평가에 소요되는 비용을 지원하고 있습니다. 이러한 지원을 기반으로 2023년까지 총 175개의 고령친화우수식품을 지정하였습니다.

이와 더불어, 우수식품을 실제 요양 및 복지시설에 급식으로 제공하여 고령친화우수식품의 효능과 필요성을 검증하는 실증사업도 진행하고 있습니다. 실증 결과, 혈당·중성지방·빈혈 등 각종 건강지표가 유의하게 개선됨을 확인할 수 있었습니다.

이번에 발간되는 <고령친화우수식품 활용 메뉴 안내서> 역시 실증사업의 성과입니다. 실제 급식 제공 사례를 바탕으로, 과학적 우수성이 검증된 제품을 다양한 메뉴로 활용할 수 있는 조리법을 실었습니다. 고령친화우수식품이 더욱 풍부한 구성으로 소비자들에게 다가가는 기회가 되기를 기대해봅니다. 감사합니다.

농림축산식품부 식품산업정책관
양주필



들어가는 말

한국의 고령화와 영양관리 중요성

한국의 고령화는 OECD 주요국 중 가장 빠르게 진행되고 있다. 2023년 65세 이상 노인인구는 950만명을 돌파하여 고령사회(18.4%)에 진입하였으며, 2025년에는 초고령사회(20.6%)로 진입할 전망이다.

우리나라의 고령화는 전 세계적으로 유례없이 빠른 속도로 진행되고 있으며, 고령화의 가속화는 노인 의료비의 증가와 밀접한 관련이 있다. 2014년도 노인실태조사에 따르면 노인의 89.2%가 만성질환을 앓고 있으며, 평균 2.6개의 만성질환을 가진다. 또한, 2022년 65세 이상 노인인구는 875만 명으로 17.0%인데 비해 노인 의료비는 45조 7,647억원으로 전체 의료비의 43.2%를 차지하고 있어, 생애 전체 의료비의 절반 이상을 노년기에 지출하는 것으로 나타났다.

노인의 건강은 노년기의 삶의 질을 결정하는데 중요한 요인으로, 특히 식생활을 통한 영양 관리는 노년기의 건강에 영향을 미치는 중요한 요인 중 하나이다. 연령대가 증가할수록 구강 문제, 저작 기능 장애, 삼키기 기능의 감소로 인한 신체적인 변화와 식욕감퇴 등의 이유로 영양소 섭취의 부족·불균형의 문제가 심각한 실정이다.

국민건강영양조사(2018~2020년) 자료에 따르면 에너지 필요 추정량 미만으로 섭취하는 대상자의 비율은 65~74세 남녀의 경우 각각 54.6%, 58.1%, 75세 이상 남녀는 각각 70.0%, 72.5%로 노인의 영양결핍은 심각한 수준으로 나타났다. 이에 따라, 고령자의 건강 유지 및 개선을 위해 안전한 식품의 선택과 영양공급을 통한 예방적 건강관리가 중요하다고 판단된다.

고령자용 제품 중 가장 필요한 제품은 식품으로, 고령자 맞춤형 식품인 고령친화우수식품의 개발과 활발한 보급을 위한 법적·제도적 지원을 위한 노력이 필요하다.

앞으로, 고령친화우수식품 활용 증대를 통해 고령친화식품 산업의 성장 외에도 고령자의 영양 및 건강관리에 일조하여 의료비 감소와 활기찬 노년기로 이어질 것으로 기대된다.

고령친화우수식품 정보와 활용

우리나라는 고령화가 빠르게 진행되고 있어 건강한 노후 생활을 위한 고령친화식품에 대한 관심이 증가하고 있다. 이에 많은 식품기업은 고령자를 위한 식품 개발 및 제품 출시를 준비하고 있으며, 농림축산식품부(이하 농식품부)는 고령친화식품의 제도적 기반을 구축하기 위해 2017년 고령친화식품 표준(KS H 4897)을 제정하였다. 2017년 표준은 생산업체가 자율적으로 따를 수 있는 일종의 지침서로 역할을 하는 기준·규격이었으나, 2019년 개정을 통해 인증제로 전환하면서 고령친화식품의 제품 검사, 공장심사 및 사후관리 등을 포함한 보다 강화된 품질 보증체계가 정착되었다. 또한 고령친화식품 표준은 물성 특성을 기반으로 단계 구분을 하는 것과 함께 영양성분에 대한 품질기준을 포함하여 고령자가 취약한 영양불균형을 고려하였다.

농식품부와 해양수산부는 2021년 5월 31일 고령친화우수식품 지정제도를 시행하였다. 이에 앞서 정부는 고령자를 위한 식품 개발과 시장 활성화를 위해 「고령친화산업진흥법 시행령」을 개정하여 고령친화제품의 범위에 식품을 추가하는 등 관련 법령을 정비하고, 한국식품산업클러스터진흥원(이하 식품진흥원)을 고령친화산업지원센터(이하 지원센터)로 지정하여 고령친화우수식품 지정제도를 운영하고 있다.

고령친화우수식품은 고령자의 섭취, 영양보충, 소화·흡수 등을 돕기 위해 물성, 형태, 성분 등을 조정하여 제조·가공하고 고령자의 사용성을 높인 제품을 말한다.

고령친화우수식품 지정 품목으로는 「건강기능식품에 관한 법률」에 따라 각각 기준 및 규격이 고시된 식품에 해당되는 품목만 가능하며, 주류, 영·유아 및 임신·수유부 등 특정 연령 대상 식품, 원재료로만 사용되는 식품은 제외된다.

고령친화우수식품으로 지정받기 위해서는 「식품위생법」에 따른 “식품안전관리 인증기준(HACCP) 적용업소로 인증”을 받은 영업자가 생산하는 제품 또는 「건강기능식품에 관한 법률」에 따라 품목제조신고가 완료된 제품이어야 한다.

고령친화산업지원센터는 기업에서 제출한 서류 및 사전요건을 면밀히 검토하고, ‘기본요건, 품질·안전 측면의 고령자 배려, 편의성 및 조작성 측면의 고령자 배려’ 세 가지 항목을 심사위원회를 통해 평가하여 고령친화우수식품으로 지정한다. 고령친화우수식품으로 지정받은 제품은 관련 법령에 따라 표시도형과 규격단계를 표시할 수 있다.

구분	1단계 (치아 섭취)	2단계 (잇몸 섭취)	3단계 (혀로 섭취)
표시 도형			
경도 (N/m ²)	500,000 이하 ~ 50,000 초과	50,000 이하 ~ 20,000 초과	20,000 이하
점도 (mPa·s)	-	-	1,500 이상

그림 1 고령친화우수식품의 표시 도형

고령친화우수식품은 2021년 8개 기업의 27개 제품 지정을 시작으로 현재 28개 기업 152개 제품으로 확대되었다(2023.10. 기준). 고령친화우수식품 지정 제품은 ▲식도 근육이 약해져 음식을 삼키기 어려운 고령자를 배려한 연하식(嚥下食) 반찬류 ▲틀니나 잇몸으로도 씹기 쉬운 진밥류 ▲부드럽게 섭취할 수 있는 죽류 ▲고령자가 부족하기 쉬운 영양성분을 강화한 반찬 및 간식류 등 다양하게 구성되어 있다. 지원센터는 앞으로도 연 4회 지정심사를 진행함에 따라 다양한 품목의 고령친화우수식품 확보가 가능하며, 소비자가 신뢰할 수 있는 우수한 품질의 다양한 식품의 선택이 가능할 것으로 예상된다.

농식품부와 한국식품산업클러스터진흥원은 고령친화우수식품의 과학적 우수성 검증을 위해 65세 이상 고령자를 대상으로 고령친화우수식품이 포함된 고령친화식단 제공 후 고령자의 영양불균형 개선 및 만족도 향상 등의 효과를 확인하는 실증사업을 추진하였다. 그 결과 고령친화식단을 섭취한 고령자의 영양불균형과 단백질 섭취가 개선되었고, 총콜레스테롤 및 중성지방이 유의하게 감소하였으며, 우울감, 소외감 등 노인의 심리·사회 건강 또한 개선되는 것을 확인하였다. 이러한 결과를 바탕으로 향후 고령친화우수식품은 노년층의 영양 및 건강 상태를 개선하여 사회·경제적 비용의 절감효과를 가져올 것으로 예상된다.

고령친화우수식품을 활용한 메뉴 및 표준식단의 제공으로 고령자의 건강에 긍정적인 영향을 끼칠 뿐만 아니라 삶의 질 개선에 이바지하며, 고령자 대상 시설에서 급식제공의 기초자료로 활용될 수 있길 기대한다.



1단계 고령친화우수식품 활용

블루베리비빔밥

계란말이초밥

소불고기김치밥

마영양밥과 장조림장

베이컨크림야채덮밥

소불고기버섯굴소스덮밥

미트볼양배추롤

궁중찜닭

함박찹스테이크

동그랑땡칠리두부라자냐

만두탕수

두부닭가슴살샐러드

찹찹샐러드

닭가슴살겨자채

메추리알쥐눈이콩조림

쥬키니새우젓버섯나물

메추리알파리고추카레소스무침

모닝롤에그샌드위치



블루베리비빔밥

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
3.00	백미	60
1.00	애호박	20
1.00	무	20
0.50	당근	10
1.50	돈채굴소스볶음	30
1.00	블루베리	20
0.32	식용유	8
0.60	참기름	15
0.04	소금	1
0.12	대파	3
0.08	마늘	2
0.10	깨	2.5

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 백미로 밥을 짓는다.
- 2 애호박은 씨를 제거한 후 채 썰어 준비한다.
- 3 무, 당근은 채 썰어 준비한다.
- 4 애호박, 무, 당근을 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 제거한다.
- 5 손질한 채소를 식용유와 참기름을 두른 팬에 볶으면서 소금, 다진 대파, 마늘, 깨를 넣어 간을 맞춘다.
- 6 돈채굴소스볶음은 곱게 다져 팬에 볶아준다.
- 7 블루베리는 씻은 후 물기를 제거한다.
- 8 밥 위에 모든 재료를 돌려 담는다.
- 9 기호에 따라 간장양념장이나 약고추장을 곁들여낸다.

조리 Tip

간장양념장(1인분 기준)

양조간장 18g, 대파 4g, 마늘 2g, 참기름 4g, 깨 2g, 고춧가루 1g을 넣고 섞어준다.

약고추장(1인분 기준)

고추장 30g, 꿀 12g, 참기름 3g, 소고기 볶은 것 10g, 물 30g을 넣고 살짝 끓인다.

- 기호 및 건강상태를 고려하여 양을 조절하여 준비한다.

추천 식단

메뉴명

블루베리비빔밥

유부된장국

메추리알파리고추카레소스무침

김구이

비름나물

깍두기

영양성분

에너지(kcal)

857.8

단백질(g)

26.4

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



계란말이초밥

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
3.00	백미	60
0.35	당근	7
0.35	애호박	7
0.35	양파	7
3.00	행복한맛남 맛살계란말이	60
0.05	김밥용 김	1
0.20	식용유	5
0.02	소금	0.5
초밥식초		
0.40	식초	10
0.06	소금	1.5
0.12	설탕	3

파란 글씨: 고품질농산물 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 백미로 밥을 지은 후 초밥식초를 넣고 섞어준다.
- 2 당근, 애호박, 양파는 곱게 다져 식용유를 두른 팬에 볶으며 소금으로 밑간을 한다.
- 3 계란말이 20g은 곱게 다지고 나머지는 5×2.5×0.5cm 크기로 썰어둔다.
- 4 볶은 채소와 다진 계란말이를 1에 섞어준다.
- 5 김밥용 김은 1cm 너비로 길게 잘라둔다.
- 6 4를 모양틀을 이용하거나 손으로 모양을 잡은 후 계란말이를 올려 자른 김으로 감싼다.

조리 Tip

- 김을 잘게 잘라 섞은 후 동그리초밥으로 만들 수 있다.
- 다양한 채소를 활용할 수 있으며 한번 볶아 사용하면 수분이 제거되어 밥과 잘 뭉칠 수 있다.



추천 식단

메뉴명
계란말이초밥
미소된장국
궁중찜닭
염교장아찌
상추무침
나박김치

영양성분

에너지(kcal)
665.5

단백질(g)
44.5

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



소불고기김치밥

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
4.50	백미	90
3.50	묵은김치	70
3.50	행복한맛남 케어플러스 부드러운 간장소스 우불고기	70
2.00	한돈김치비빔소스	50

파란 글씨: 고품천화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



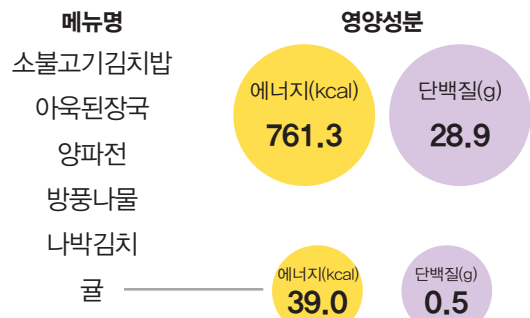
만드는 방법

- 1 백미는 씻어 물에 불려둔다.
- 2 묵은김치와 우불고기는 잘게 썬다.
- 3 불린 백미에 묵은김치, 우불고기, 물을 넣고 밥을 짓는다.
- 4 3에 한돈김치비빔소스를 곁들인다.

조리 Tip

- 소불고기 대신 새우살을 활용하여도 좋다.
- 김치비빔소스 대신 간장양념장(1인분 기준: 양조간장 18g, 대파 4g, 마늘 2g, 참기름 4g, 깨 2g, 고춧가루 1g)을 활용할 수 있다.
- 곁들여지는 양념의 경우 대상자의 기호 및 건강상태를 고려하여 양을 조절하여 준비한다.

추천 식단



* 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



마영양밥과 장조림장

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
3.00	백미	60
1.00	마(후레쉬)	20
0.50	연근	10
0.25	당근	5
0.50	은행	10
0.50	표고버섯(후레쉬)	10
0.20	대추	4
0.60	미림	15
1.50	쇠고기장조림 행복한맛남	30
0.08	청고추	2
0.08	홍고추	2
0.32	참기름	8
0.12	깨	3
0.20	실파	5

파란 글씨: 고품질채소활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 백미는 씻어 물에 불려둔다.
- 2 마, 연근, 당근은 1.5cm 크기로 얇게 썬다.
- 3 은행은 끓는물에 데쳐 속껍질을 제거하고, 표고버섯, 대추는 1.5cm 크기로 썬다.
- 4 1에 2, 3을 넣고 미림을 넣어 밥을 짓는다.
- 5 쇠고기장조림, 청고추, 홍고추는 곱게 다지고 실파는 송송 썬다.
- 6 5에 참기름, 깨를 넣어 섞어준다.
- 7 밥 위에 6을 올려준다.

조리 Tip

- 다시마를 찬물에 불린 후 그 물로 밥을 지으면 감칠맛이 좋아진다.
- 연근, 우엉 등 다른 뿌리채소를 활용하여도 좋다.

추천 식단

메뉴명
 마영양밥과 장조림장
 콩나물국
 고등어구이
 도토리묵무침
 시금치나물
 배추김치

영양성분

에너지(kcal)

742.1

단백질(g)

36.5

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



베이컨크림야채덮밥

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
3.00	백미	60
5.00	베이컨크림야채볶음	100
0.75	양송이버섯	15
0.75	미니새송이버섯	15
0.15	빨강파프리카	3
0.15	노랑파프리카	3
0.15	청피망	3
0.28	마늘	7
0.15	실파	3
0.40	식용유	10
0.16	참기름	4

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 백미로 밥을 짓는다.
- 2 베이컨크림야채볶음을 적당한 크기로 썬다.
- 3 양송이버섯, 미니새송이버섯을 3×0.5cm 크기로 썬다.
- 4 파프리카, 피망, 마늘을 0.5cm 두께로 채 썰고 실파는 3cm 길이로 썬다.
- 5 팬에 식용유를 두른 후 마늘, 버섯, 채소순으로 볶은 후 2를 넣어 같이 볶으면서 참기름으로 마무리한다.
- 6 밥 위에 5를 얹어낸다.

조리 Tip

- 다양한 버섯을 활용할 수 있으며 양배추, 브로콜리 등의 채소를 넣어도 좋다.

추천 식단

메뉴명	영양성분
베이컨크림야채덮밥	에너지(kcal) 784.0
팽이버섯된장국	
연근전	단백질(g) 22.5
청포묵무침	
고구마줄기볶음	
배추김치	

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



소불고기버섯굴소스덮밥

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
3.00	백미	60
3.00	행복한맛남 케어플러스 부드러운 간장소스 우불고기	60
0.25	표고버섯(후레쉬)	5
0.25	미니새송이버섯	5
0.25	양송이버섯	5
0.25	애호박	5
0.25	양파	5
0.25	당근	5
0.25	쪽파	5
0.24	식용유	6
0.10	굴소스	2.5
0.04	설탕	1
0.01	후춧가루	0.2
0.02	전분	0.5

파란 글씨: 고품친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 백미로 밥을 짓는다.
- 2 표고버섯과 양송이버섯은 얇게 저며썰고, 미니새송이버섯과 채소는 4×0.3cm 크기로 채 썬다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 버섯, 채소를 볶다가 굴소스, 후춧가루를 넣어 볶은 후 따로 담아 둔다.
- 4 팬에 우불고기를 넣고 볶아 익힌 후 3을 넣어 한번 더 익힌다.
- 5 전분에 물을 섞어 전분물을 만들어 4에 넣어 농도를 맞춘다.
- 6 밥 위에 5를 얹어낸다.

조리 Tip

- 다양한 버섯과 채소를 활용할 수 있으며 우동면을 이용하여 함께 볶아도 좋다.
- 연하장애가 있는 경우는 모든 재료를 잘게 다져서 사용해도 된다.

추천 식단

메뉴명	에너지(kcal)	단백질(g)
소불고기버섯굴소스덮밥	760.3	40.3
황태국		
아몬드채 고추장멸치볶음		
두부구이		
들깨순나물		
배추김치	75.7	4.4
요구르트, 호상		
칼슘쏙쏙레인보우큐브MIX	31.5	0.4

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



미트볼양배추롤

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
2.00	양배추	40
3.00	미트볼칠리	60
2.50	토마토스파게티소스	50
2.00	물	50

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



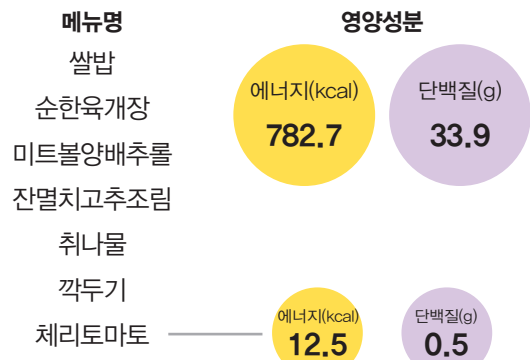
만드는 방법

- 1 양배추는 끓는물에 3분 정도 삶아 찬물에 헹궈 놓는다.
- 2 삶은 양배추를 넓게 편 후 미트볼을 넣고 돌돌 말아 준다.
- 3 시판 토마토스파게티소스에 물을 넣고 끓으면 2를 넣어 3~4분간 졸인다.
- 4 3을 먹기 좋은 크기로 썬다.

조리 Tip

- 토마토스파게티소스 대신 케첩을 활용하여도 좋다.
- 소스에 생크림을 넣으면 부드러운 식감과 고소한 맛을 즐길 수 있다.
- 토마토스파게티소스의 경우 대상자의 기호 및 건강상태를 고려하여 양을 조절하여 준비한다.

추천 식단



※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



공중찜닭

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
5.00	순살순한닭찜	100
0.75	황태	15
0.60	표고버섯(후레쉬)	12
0.75	당근	15
0.32	청고추	8
0.32	홍고추	8
2.80	물	70
0.16	양조간장	4
0.48	미림	12
0.48	물엿	12
0.20	마늘	5
0.01	후춧가루	0.2

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



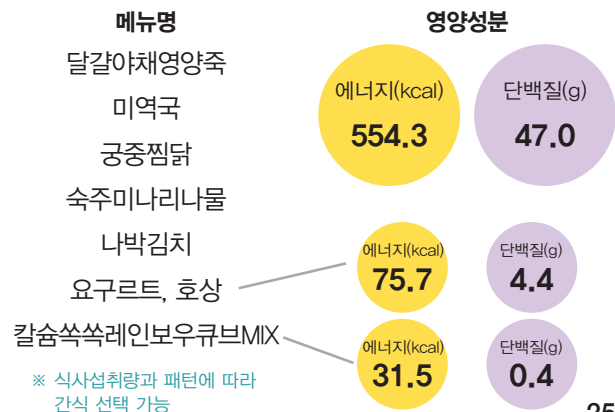
만드는 방법

- 1 황태는 미지근한 물에 불린 후 가시를 제거하고 2cm 크기로 자른다.
- 2 표고버섯, 당근은 1cm 크기로 썰고, 청고추, 홍고추는 0.5cm 크기로 썰어둔다.
- 3 순살순한닭찜 국물에 물을 넣고 양조간장, 미림, 물엿, 다진마늘, 후춧가루를 넣어 양념장을 만든다.
- 4 냄비에 양념장과 1, 2를 넣고 익힌다.
- 5 4에 순살순한닭찜을 넣고 한번 더 끓여준다.

조리 Tip

- 순살순한닭찜 국물은 기존 제품에서 건더기를 제외한 양념 국물을 말한다.
- 삶은 당면을 양념장에 함께 넣어 졸인 후 섭취할 수 있다.
- 고령자의 건강상태를 고려하여 양념국물 및 양념 양 사용을 조절한다

추천 식단





함박칩스테이크

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
5.00	행복한맛남 함박스테이크	100
0.75	양송이버섯	15
0.50	빨강파프리카	10
0.50	노랑파프리카	10
0.50	청피망	10
1.00	파인애플(통조림)	20
0.80	토마토스파게티소스	20
0.12	우스터소스	3

파란 글씨: 고품질농산물인증품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 함박스테이크는 2×2cm 크기로 깍둑썰기한다.
- 양송이버섯, 빨강파프리카, 노랑파프리카, 청피망, 파인애플은 1.5×1.5cm 크기로 썰어둔다.
- 팬에 소량의 물과 2를 넣어 뚜껑을 덮고 살짝 익힌 후 토마토스파게티소스, 우스터소스를 넣어 졸인다.
- 3에 썰어 둔 함박스테이크를 넣고 익힌다.

조리 Tip

- 양송이버섯 대신 새송이버섯을 사용하여도 된다.
- 토마토스파게티소스 대신 토마토케첩이나 토마토소스를 이용하여도 좋다.
- 고령자의 건강상태를 고려하여 토마토스파게티소스와 우스터소스 사용을 조절한다.

추천 식단

메뉴명	에너지(kcal)	단백질(g)
시금치새우 웰빙죽 프리믹스		
콩가루배추국		
함박칩스테이크	517.5	25.6
가지나물		
동치미		
우유	130.0	6.2

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



동그랑땡칠리두부라자냐

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
1.75	라자냐	35
2.00	두부	40
2.00	동그랑땡칠리	40
0.50	체다슬라이스치즈	10
1.50	모짜렐라치즈	30
1.60	토마토스파게티소스	40
0.01	건파슬리파우더	0.2
0.26	식용유	6.5

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



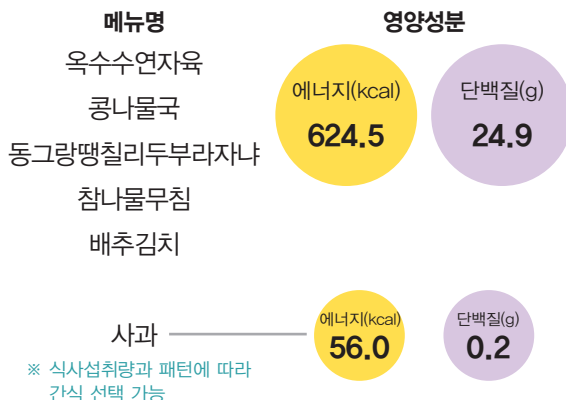
만드는 방법

- 1 라자냐는 끓는물에 4분 정도 삶아준다.
- 2 두부는 1cm 두께로 넓게 썰어 식용유를 두른 팬에 살짝 익혀준다.
- 3 오븐 사용이 가능한 그릇에 라자냐 1/2을 깔고 동그랑땡을 넓게 펼쳐 올린다.
- 4 동그랑땡 위에 두부를 올린 후 토마토스파게티소스 2/3를 넓게 펼쳐 올린다.
- 5 4에 체다슬라이스치즈와 모짜렐라치즈 1/2을 뿌려준다.
- 6 5에 나머지 라자냐 1/2을 얹고 나머지 토마토스파게티소스를 펼쳐 준 다음 모짜렐라치즈 1/2을 골고루 뿌려준다.
- 7 190℃로 예열된 오븐에 5~7분 정도 익힌다.
- 8 완성된 라자냐에 건파슬리가루를 살짝 뿌리고 1인 분량씩 잘라 제공한다.

조리 Tip

- 라자냐 대신 포두부, 가지 등을 활용할 수 있다.
- 부드러운 맛을 원할 경우 베사멜소스(화이트소스: 버터, 밀가루, 우유)를 토마토스파게티소스와 함께 이용하여도 좋다.
- 토마토스파게티소스는 대상자의 기호 및 건강상태를 고려하여 양을 조절하여 준비한다.

추천 식단





만두탕수

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
3.00	칼슘을 첨가한 아하 부추물만두	60
0.25	양파	5
0.25	당근	5
0.25	청피망	5
0.25	홍피망	5
0.50	파인애플(통조림)	10
0.20	감자전분	5
0.16	식용유	4
0.20	양조간장	5
0.48	설탕	12
0.60	식초	15
3.20	물	80

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 부추물만두는 기름에 튀긴 후 기름기를 제거한다.
- 2 양파, 당근, 청피망, 홍피망, 파인애플은 1×1cm 크기로 썰어 식용유에 살짝 볶아준다.
- 3 감자전분은 물에 풀어 전분물을 만든다.
- 4 물에 양조간장, 설탕, 식초를 넣고 끓인 후 전분물을 넣어 탕수소스의 농도를 맞춘다.
- 5 4에 튀긴 만두와 볶은 채소를 넣어 골고루 섞어준다.

조리 Tip

- 부추물만두는 180℃로 예열한 오븐이나 에어프라이어에 8분 정도 구워도 된다.
- 탕수소스에 케첩을 사용하여도 좋다.
- 탕수소스는 기호에 따라 튀긴 만두와 채소에 뿌려 먹어도 된다.

추천 식단

메뉴명	에너지(kcal)	단백질(g)
쌀밥		
소고기미역국		
만두탕수	721.5	19.4
가지찜		
숙주니물		
배추김치		
바나나	77.0	1.1

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



두부닭가슴살샐러드

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
2.00	우유숙성닭가슴살 오리지널	40
1.00	두부	20
0.24	감자전분	6
0.20	식용유	5
0.50	방울토마토	10
0.50	메추리알	10
0.30	오이	6
1.00	모듬채소(샐러드용)	20
와사비마요네즈소스		
0.40	마요네즈	10
0.07	생와사비(튜브)	1.7
0.04	설탕	1
0.13	레몬즙	3.3

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 닭가슴살은 1×1cm 크기로 깍둑썰기한다.
- 2 두부는 1cm 두께로 썰어 전분가루를 무친 후 팬에 식용유를 두르고 구워준다. 구운 두부는 1×1cm 크기로 깍둑썰기한다.
- 3 방울토마토, 메추리알은 반으로 가른다.
- 4 오이는 1×1cm 크기로 깍둑썰기한다.
- 5 모듬채소는 씻은 후 물기를 제거한다.
- 6 마요네즈, 생와사비, 설탕, 레몬즙을 넣고 와사비마요네즈소스를 만든다.
- 7 그릇에 모듬채소를 담고 닭가슴살, 두부, 오이, 방울토마토, 메추리알을 보기 좋게 담은 후 와사비마요네즈소스를 뿌려준다.

조리 Tip

- 두부는 단단한 두부를 선택하면 모양을 유지하여 구울 수 있다.
- 채소는 기호에 따라 다양하게 선택할 수 있다.
- 와사비마요네즈소스는 대상자의 기호 및 건강상태를 고려하여 양을 조절하여 준비한다.

추천 식단

메뉴명	영양성분
흑미밥	
참깨수제비탕	
두부닭가슴살샐러드	에너지(kcal) 771.5
쥬키니새우젓버섯나물	
감자조림	
배추김치	단백질(g) 34.2

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



참참샐러드

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
2.00	수비드림 샐러드용 드레싱 닭가슴살(유자)	40
2.00	병아리콩(통조림)	40
1.00	옥수수(통조림)	20
1.25	방울토마토	25
1.00	파인애플(통조림)	20
1.00	모듬채소(샐러드용)	20

파란 글씨: 고품질농산물 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 닭가슴살은 1×1cm 크기로 썬다.
- 2 병아리콩, 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거한다.
- 3 방울토마토와 파인애플은 1×1cm 크기로 썬다.
- 4 모듬채소는 씻은 후 물기를 제거한다.
- 5 모든 재료를 잘 섞은 후 유자드레싱으로 버무린다.

조리 Tip

- 모든 재료가 잘게 썰어져 있어 손가락으로 떠서 편하게 먹을 수 있다.
- 다양한 제철 과일과 채소를 활용할 수 있다.
- 유자드레싱은 대상자의 기호 및 건강상태를 고려하여 양을 조절하여 준비한다.

추천 식단

메뉴명	영양성분
흑미밥	
소고기 당면국	
참참샐러드	에너지(kcal) 700.7, 단백질(g) 31.6
계란말이	
무조림	
배추김치	
따뜻한 참마밀 라떼	에너지(kcal) 250.5, 단백질(g) 7.4

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



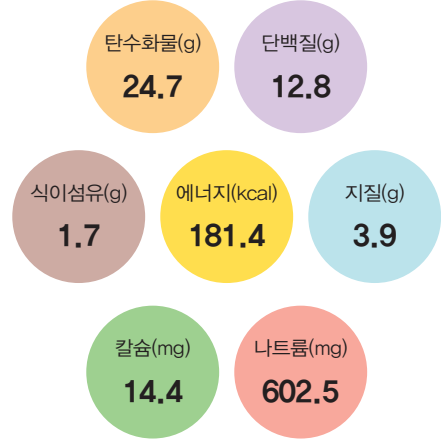
닭가슴살겨자채

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
2.50	수비드림 샐러드용 드레싱 닭가슴살	50
0.75	오이	15
0.75	당근	15
1.00	숙주	20
1.50	행복한맛남 계란말이	30
겨자소스		
0.16	연겨자(튜브)	4
0.60	설탕	15
0.60	식초	15
0.04	소금	1
0.60	물	15

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 닭가슴살은 결방향으로 잘게 찢는다.
- 2 오이, 당근은 4×0.3cm 크기로 채 썰고 숙주는 거두절미한다.
- 3 당근, 숙주는 끓는물에 살짝 데쳐 찬물에 행군다.
- 4 계란말이는 4×0.5cm 크기로 채 썬다.
- 5 연겨자, 설탕, 식초, 소금, 물을 섞어 겨자소스를 만든다.
- 6 모든 재료를 겨자소스로 버무려 완성한다.

조리 Tip

- 당근, 숙주는 데친 후 얼음물에 담갔다 꺼내면 아삭한 질감을 즐길 수 있다.
- 닭가슴살 대신에 새우를 데친 후 얇게 저며 사용하여도 좋다.
- 겨자소스는 대상자의 기호 및 건강상태를 고려하여 양을 조절하여 준비한다.

추천 식단

메뉴명	영양성분
쌀밥	
떡만두국	
닭가슴살겨자채	에너지(kcal) 634.1, 단백질(g) 30.3
부드러움을 더한 쥐눈이콩조림	
가지나물	
배추김치	
요구르트, 호상	에너지(kcal) 75.7, 단백질(g) 4.4

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



메추리알쥐눈이콩조림

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
2.00	행복한맛남 메추리알 장조림	40
1.00	부드러움을 더한 쥐눈이 콩조림	20
0.50	곤약	10
0.20	당근	4
0.20	마늘	5
2.80	물	70
1.20	메추리알 장조림 국물	30
0.40	미림	10

파란 글씨: 고품질천화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 곤약, 당근, 마늘을 1.5cm 크기로 썰어둔다.
- 2 끓는물에 곤약과 당근을 살짝 데쳐낸다.
- 3 물에 메추리알 장조림 국물, 미림, 곤약, 당근, 마늘을 넣고 당근이 부드러워질 때까지 졸인다.
- 4 3에 메추리알 장조림과 쥐눈이 콩조림을 넣고 섞어주며 한번 더 익힌다.

조리 Tip

- 곤약 대신 무를 사용하여도 좋다.
- 메추리알 장조림과 쥐눈이 콩조림을 넣은 후 너무 오래 끓이면 질감이 단단해질 수 있으므로 주의한다.
- 고령자의 건강상태를 고려하여 양념국물 사용을 조절한다.

추천 식단

메뉴명	에너지(kcal)	단백질(g)
쌀밥		
우거지된장국		
메추리알쥐눈이콩조림	578.7	22.4
게맛살버섯채볶음		
숙갓무침		
동치미		
우유	130.0	6.2

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



쥬키니새우젓버섯나물

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
2.00	쥬키니새우젓볶음	40
1.00	양송이버섯	20
0.16	거피들깨가루	4
0.12	들기름	3
0.04	국간장	1
0.08	대파	2
0.08	마늘	2
1.60	물	40

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 양송이버섯은 0.3cm 두께로 썬다.
- 2 팬에 들기름을 두르고 양송이버섯을 살짝 볶아준다.
- 3 2에 쥬키니새우젓볶음을 넣어준다.
- 4 물에 들깨가루를 풀어준 후 3을 넣고 끓인다.
- 5 잘게 썬 대파, 다진마늘, 국간장을 넣고 마무리한다.

조리 Tip

- 버섯은 기호에 따라 다양하게 선택할 수 있다.
- 너무 오래 익히면 채소가 물러질 수 있으므로 주의한다.

추천 식단

메뉴명	에너지(kcal)	단백질(g)
대추흑임자죽	566.6	28.0
미역국		
잔조기구이		
시금치나물		
쥬키니새우젓버섯나물		
배추김치	130.0	6.2
우유		

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



메추리알파리고추카레소스무침

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
2.50	행복한맛남 메추리알 장조림	50
1.50	파리고추	30
0.16	홍고추	4
0.40	건참쌀가루	10
1.20	치킨카레비빔소스	30
0.20	참기름	5
0.08	참깨	2

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 파리고추는 1cm 크기로 썬다.
- 2 홍고추는 0.5×0.5cm 크기로 잘게 썬다.
- 3 파리고추와 홍고추에 건참쌀가루를 묻혀 찜기에 4분 정도 찐다.
- 4 3에 메추리알 장조림, 치킨카레비빔소스, 참기름, 참깨를 넣어 버무려 준다.

조리 Tip

- 건참쌀가루 대신 밀가루를 사용하여도 좋다.
- 건참쌀가루를 묻힌 고추는 전자레인지로 이용하여 찜도 된다.
- 치킨카레비빔소스는 대상자의 기호도와 건강상태를 고려하여 양을 조절하여 사용한다.

추천 식단

메뉴명	영양성분
블루베리비빔밥	
유부된장국	
메추리알파리고추카레소스무침	에너지(kcal) 857.8
김구이	
비름나물	
깍두기	단백질(g) 26.4

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



모닝롤에그샌드위치

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
3.50	모닝롤	70
0.75	본계란말이II	15
0.25	양상추	5
2.00	감자	40
0.15	당근	3
0.50	오이	10
0.35	햄	7
0.60	마요네즈	15
0.16	설탕	4

파란 글씨: 고품천화우식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 모닝롤은 반으로 갈라 준비한다.
- 2 계란말이는 잘게 다진다.
- 3 양상추는 씻은 후 물기를 제거한 후 모닝롤 크기로 잘라준다.
- 4 감자는 껍질을 제거하고 삶아 으깨고 당근, 오이, 햄은 잘게 다진다.
- 5 으깬 감자에 계란말이, 당근, 오이, 햄을 넣고 마요네즈, 설탕을 넣어 골고루 섞어준다.
- 6 모닝롤에 양상추를 한 장 깔고 5를 넣어 완성한다.

조리 Tip

- 취향에 따라 모닝롤에 버터나 딸기잼을 바른 후 내용물을 넣어도 좋다.
- 모닝롤을 부드럽게 먹기 위해서는 찜통에 살짝 찐 후 샌드위치를 만든다.

추천 식단

메뉴명	영양성분
기운찬 식탁 삼계죽 무장국 부드러움을 더한 쥐눈이콩조림 시금치나물 백김치	에너지(kcal) 338.0 단백질(g) 15.6
모닝롤에그샌드위치	에너지(kcal) 399.3 단백질(g) 11.7

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



2단계 고령친화우수식품 활용

단호박범벅

옥수수연자육

제육짜장볶음

소고기콩등뼈강된장조림





단호박범벅

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
2.00	호박 미음(스프) 프리믹스	40
1.00	단호박	20
16.00	물	400
0.50	강낭콩(통조림)	10
0.50	완두콩(통조림)	10

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 단호박은 껍질을 제거한 후 2cm 크기로 납작썰기한다.
- 2 강낭콩과 완두콩 통조림은 물기를 제거해 둔다.
- 3 물에 호박 미음 프리믹스를 넣고 끓인다.
- 4 3에 단호박과 강낭콩, 완두콩을 넣고 단호박이 익을 때까지 끓인다.

조리 Tip

- 콩 대신 고구마, 당근, 밤 등을 활용하여도 좋다.
- 프리믹스는 거품기를 이용하여 풀어주면 덩어리가 생기지 않고 쉽게 조리할 수 있다.

추천 식단

메뉴명
단호박범벅
열무김치국수
바로먹는 돼지갈비찜
들깨순나물
배추김치

영양성분

에너지(kcal)
578.7

단백질(g)
22.8

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



옥수수연자육

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
6.50	행복한맛남 고칼슘 쌀죽	130
0.15	연자가루(연꽃씨)	3
2.50	옥수수통조림	50
16.00	물	400
0.04	소금	1
0.16	건대추(고명)	4

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



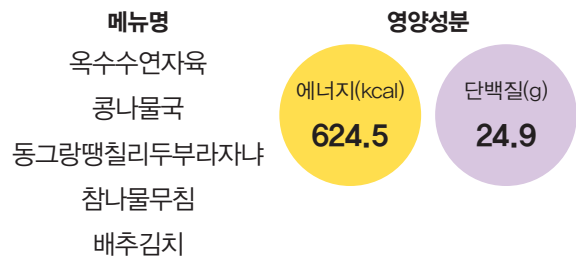
만드는 방법

- 1 믹서기에 옥수수통조림과 물을 넣어 곱게 갈아 준비한다.
- 2 쌀죽에 물을 넣고 끓인다.
- 3 쌀죽에 갈아 놓은 옥수수와 연자가루를 넣어 한번 더 끓인다.
- 4 소금을 넣어 간을 맞춘다.
- 5 기호에 따라 옥수수알과 대추를 고명으로 올린다.

조리 Tip

- 믹서기에 간 옥수수를 체에 한번 내리면 더 부드럽게 섭취가능하다.
- 연자가루 대신 다양한 견과류 분말을 사용하여도 좋다.
- 기호에 따라 설탕이나 꿀을 추가할 수 있다.

추천 식단



사과

에너지(kcal)
56.0

단백질(g)
0.2

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



제육짜장볶음

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
5.00	돼지목살간장조림	100
0.50	부드러움을 더한 유니짜장뎡밥소스	10
0.25	양파	5
0.20	대파	5
0.25	청고추	5
0.50	홍고추	10
0.20	식용유	5
0.25	무순	5
0.50	새싹	10

파란 글씨: 고품질농산물 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 돼지목살간장조림은 1cm 굵기로 채 썬다.
- 2 양파, 대파, 청고추, 홍고추는 4cm 길이로 채 썬다.
- 3 팬에 식용유를 두르고 2를 볶은 후 돼지목살간장조림과 짜장뎡밥소스를 넣어 볶아준다.
- 4 무순과 새싹을 곁들여 낸다.

조리 Tip

- 무순, 새싹은 기호에 따라 생략할 수 있다.
- 제육짜장볶음은 밥 위에 올려 뎡밥 형태로 제공하여도 된다.
- 짜장뎡밥소스는 대상자의 기호도와 건강상태에 따라 사용량을 조절한다

추천 식단

메뉴명	에너지(kcal)	단백질(g)
쌀밥		
얼갈이국		
제육짜장볶음	600.0	22.0
느타리버섯볶음		
숙갓무침		
나박김치		
배	32.2	0.2

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



소고기콩듬뿍강된장조림

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
1.75	행복한맛남 케어플러스 부드러운 간장소스 우불고기	35
1.25	새우완자	25
0.14	청고추	3.5
0.14	홍고추	3.5
2.80	물	70
2.50	콩듬뿍강된장소스	50

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 우불고기는 잘게 다지고 새우완자는 4등분한다.
- 2 청고추, 홍고추는 0.5cm 크기로 다져서 준비한다.
- 3 물에 콩듬뿍강된장소스를 넣고 끓으면 1을 넣고 졸인다.
- 4 3에 2를 넣어 완성한다.

조리 Tip

- 다양한 채소 섭취를 원할 경우 호박, 감자 등을 잘게 썰어 사용하여도 좋다.
- 기호와 건강상태에 따라 콩듬뿍강된장소스 양을 조절하여 사용할 수 있다.

추천 식단

메뉴명	영양성분	
쌀밥	에너지(kcal)	단백질(g)
어묵탕	773.5	29.9
소고기콩듬뿍강된장조림		
감자전		
부추양파무침		
알배추물김치		
키위	에너지(kcal)	단백질(g)
	64.0	0.8

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



3단계 고령친화우수식품 활용

감자옹심이황태죽

대추흑임자죽

실파새우완자맑은탕

참깨수제비탕

소불고기무스를 올린 두부전

흑임자소스를 올린 팬케이크

건강을 더한 황도라씨

따뜻한 참마밀 라떼





감자옹심이황태죽

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
5.00	연하도움식 황태죽	100
16.00	물	400
2.00	감자옹심이	40
1.00	감자	20
0.04	소금	1

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



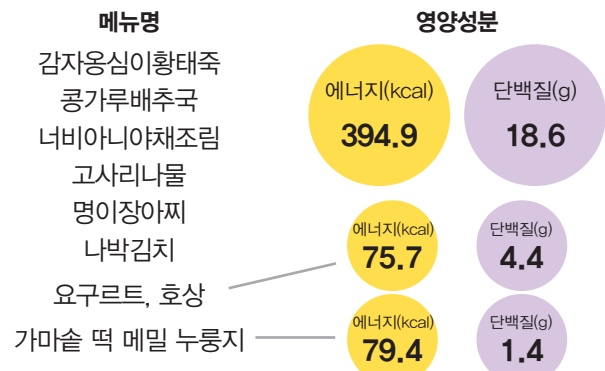
만드는 방법

- 1 감자를 2×2×0.3cm 크기로 납작하게 썰어 놓는다.
- 2 물에 썰어 놓은 감자와 감자옹심을 넣고 끓인다.
- 3 2에 황태죽을 넣어 잘 풀어준다.
- 4 소금으로 간을 맞춘다.

조리 Tip

- 감자옹심이는 시판 제품을 활용한다.
- 감자옹심이 대신 시판 제품인 감자수제비를 사용 하여도 좋다.
- 마지막에 참기름을 살짝 둘러주면 풍미가 좋아진다.

추천 식단



※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



대추흑임자죽

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
2.50	검은깨 타락죽 프리믹스	50
1.00	대추	20
0.16	대추(고명용)	4
32.00	물	800

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



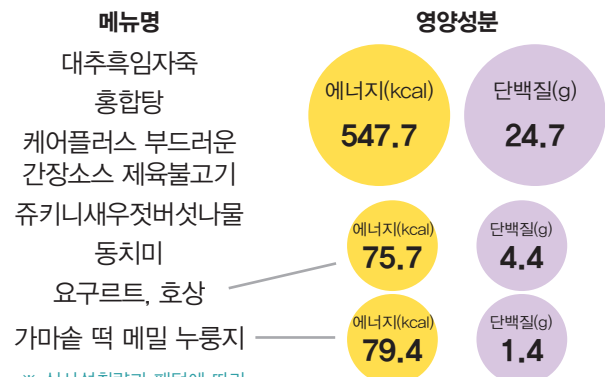
만드는 방법

- 1 물에 대추를 넣고 중불에서 물이 절반 정도 줄어들 때까지 끓인다.
- 2 검은깨 타락죽 프리믹스를 분쇄기에 넣고 곱게 갈아준다.
- 3 1에 2를 넣고 중불에서 저어가며 서서히 끓인다.
- 4 대추(고명용)는 씨를 제거하고 돌돌 말아 얇게 썰어준 후 죽 위에 장식한다. 기호에 따라 생략가능하다.

조리 Tip

- 검은깨 타락죽 프리믹스를 분쇄기에 갈아서 사용하면 고운 죽을 만들 수 있고 죽 끓이는 시간을 단축할 수 있다.
- 쌀알이 씹히는 질감을 원할 경우는 그대로 사용하여도 된다.

추천 식단



※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



실파새우완자맑은탕

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
0.25	치킨스톡(파우더)	5
8.00	물	200
2.00	새우볼(냉동)	40
2.50	행복한맛남 계란찜	50
0.40	실파	10
0.20	마늘	5
0.08	참기름	2

파란 글씨: 고품질화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 물에 치킨스톡을 풀어서 끓인다.
- 2 새우볼은 반으로 자르고 계란찜은 1.5×1.5cm 크기로 썬다.
- 3 실파는 2cm 길이로 썬다.
- 4 1에 새우볼을 넣어 익힌 후 계란찜, 실파, 다진마늘을 넣어 끓인 후 마지막에 참기름을 넣는다.

조리 Tip

- 치킨스톡 대신 물에 다시멸치, 보리새우, 다시마, 양파를 넣고 끓인 후 체에 걸러 멸치육수를 사용하여도 좋다.
- 물녹말을 넣어 걸쭉하게 만들면 목넘김이 부드러워진다.

추천 식단

메뉴명	영양성분
쌀밥	
실파새우완자맑은탕	에너지(kcal) 746.8
함박찹스테이크	
오이피클	
미나리나물	
배추김치	단백질(g) 34.1

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



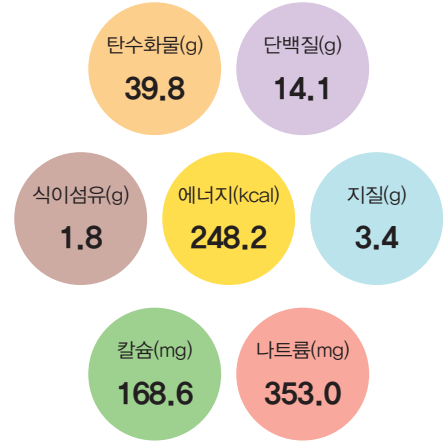
참깨수제비탕

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
12.00	멸치육수	300
1.50	단백질 참깨죽 프리믹스	30
2.50	수제비(시판용)	50
1.00	감자	20
0.50	호박	10
0.25	당근	5
0.20	대파	5
0.16	마늘	4

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 멸치육수를 준비한다.
- 2 단백질 참깨죽 프리믹스는 분쇄기에 곱게 갈아 준비한다.
- 3 감자, 호박은 0.3cm 두께로 은행잎썰기하고, 당근은 4cm 길이로 가늘게 채 썬다.
- 4 대파는 4cm 길이로 가늘게 채 썰고, 마늘은 다져서 준비한다.
- 5 1이 끓으면 2를 넣고 중불로 끓인다.
- 6 5에 수제비, 감자, 호박, 당근을 넣고 끓인 후 대파와 다진 마늘을 넣어 완성한다.

조리 Tip

- 국물의 농도는 단백질 참깨죽 프리믹스로 조절할 수 있다.
- 수제비를 대신하여 떡국떡이나 새알심을 활용하여도 좋다.

추천 식단

메뉴명	영양성분
흑미밥	
참깨수제비탕	에너지(kcal) 740.1
두부닭가슴살샐러드	
호박나물	
감자조림	
배추김치	단백질(g) 34.1

* 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



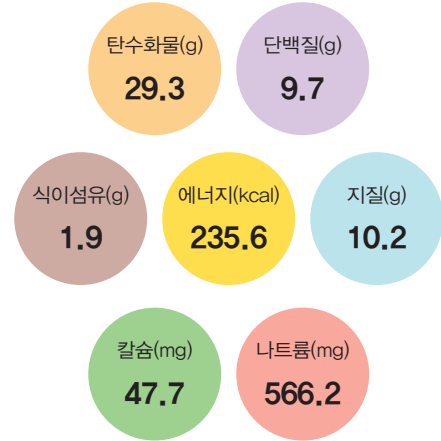
소불고기무스를 올린 두부전

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
2.00	소불고기무스	40
3.00	두부	60
0.04	소금	1
0.80	감자전분	20
0.20	식용유	5
0.40	무순	10
0.80	발사믹글레이즈	20

파란 글씨: 고품질농산물 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 소불고기무스는 1cm 두께로 썰어둔다.
- 2 두부는 1cm 두께로 썰어 소금으로 밑간을 한다.
- 3 두부의 수분을 제거한 후 감자전분을 묻혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 지진다.
- 4 접시에 두부와 소불고기무스를 올린 후 발사믹글레이즈를 뿌린다.
- 5 4에 무순을 올린다.

조리 Tip

- 무순 대신에 새싹을 이용하여도 좋고 연하정도에 따라 생략도 가능하다.
- 발사믹글레이즈 대신 간장, 식초, 설탕을 이용한 소스도 잘 어울린다.
- 발사믹글레이즈는 대상자의 기호도와 건강상태를 고려하여 양을 조절하여 사용한다

추천 식단

메뉴명	영양성분
기장잡곡밥	
호박된장찌개	
소불고기무스를 올린 두부전	에너지(kcal) 756.9
잔멸치간장볶음	단백질(g) 30.5
시래기나물	
배추김치	
포도	에너지(kcal) 60.0
	단백질(g) 0.4

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능



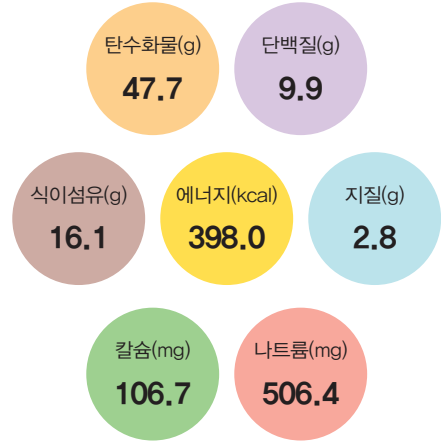
흑임자소스를 올린 팬케이크

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
2.50	팬케이크파우더	50
1.88	우유	37.5
1.50	달걀	30
0.30	버터	7.5
0.50	검은깨 영양컵죽	10
0.50	생크림	10

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



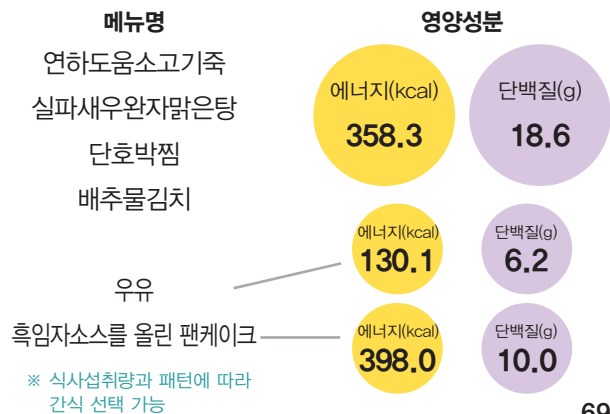
만드는 방법

- 1 팬케이크파우더에 우유 2/3와 달걀을 넣어 반죽한다.
- 2 팬에 버터를 두른 후 팬케이크를 구워준다.
- 3 흑임자죽에 나머지 우유를 넣고 잘 섞어 끓여준 후 생크림을 넣어 흑임자소스를 만든다.
- 4 접시에 팬케이크를 담고 흑임자소스를 얹어준 다음 휘핑크림을 올린다.

조리 Tip

- 생크림은 휘핑 완제품을 사용하면 편리하다.
- 생크림 대신 견과류를 곱게 다져 뿌려도 좋다.

추천 식단





건강을 더한 황도라씨

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
5.00	황도(통조림)	100
4.25	플레인요거트	85
2.50	우유	50
1.50	한끼	30

파란 글씨: 고품질화학수산물 활용

영양성분(1인 분량 기준)



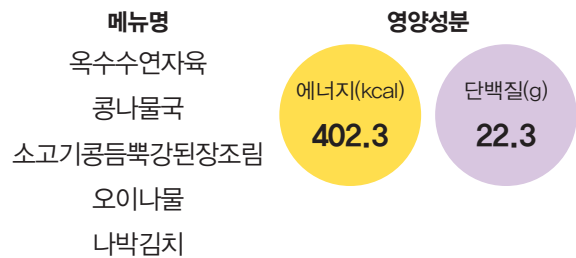
만드는 방법

- 1 황도는 물기를 제거하고 잘게 썬다.
- 2 블렌더에 황도, 플레인요거트, 우유를 넣고 갈아준다.
- 3 2를 잔에 담고 한끼를 잘게 잘라 얹어준다.

조리 Tip

- 황도 통조림 대신 무른 복숭아, 블루베리, 망고, 바나나 등을 이용하여도 좋다.
- 한끼는 건강을 더한 황도라씨에 곁들여 내어도 좋다.

추천 식단



건강을 더한 황도라씨

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능

에너지(kcal)
337.9

단백질(g)
6.1



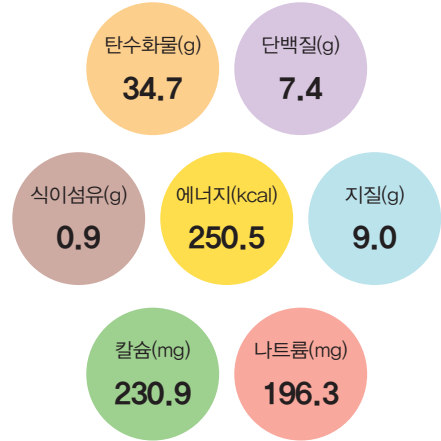
따뜻한 참마밀 라떼

식재료(가식부 기준)

분량(50인 기준, kg)	재료	분량(1인 기준, g)
1.50	15곡이 들어간 건강 참마밀	30
10.00	우유	200

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- 1 우유를 따뜻하게 데운다.
- 2 15곡이 들어간 건강 참마밀을 넣고 덩어리가 생기지 않도록 잘 섞어준다.

조리 Tip

- 우유 대신 두유를 사용하여도 좋다.
- 라떼에 견과류를 잘게 다져 넣거나 삶은 팥을 설탕에 졸인 후 넣어도 잘 어울린다.

추천 식단



고령친화우수식품을 활용한 식단 예시 1



우리가 사랑했던 그 시절 밥상

한 번에 풍부한 영양소를 모아 섭취할 수 있는 추억의 밥상
밥과 떡에 다양한 채소 및 단백질이 풍부한 계란과 소고기를 곁들인 건강 밥상

	메뉴명	에너지(kcal)	단백질(g)	
메뉴 구성	계란말이초밥	332.6	9.7	
	미소된장국	42.3	3.5	
	궁중찜닭	253.6	29.8	
	염교장아찌	14.0	0.1	
	상추무침	20.3	1.3	
	나박김치	2.8	0.1	
	건강 중점요소별 추천	고령자의 편식예방과 근육건강 유지에 도움 풍부한 단백질 공급에 따른 근력 유지에 도움		
영양성분	에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
	665.5	97.4	5.9	44.5
	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
	17.2	180.9	2,474.3	54 : 25 : 21

고령친화우수식품을 활용한 식단 예시 2



바로 서고 바로 걷는 튼튼 밥상

우리 몸의 중심 뼈와 근육 건강에 중요한 단백질과 칼슘이 풍부한 건강식단
노년기 소화 걱정 없는 치즈와 요구르트 등 발효식품을 곁들인 건강 밥상

메뉴 구성	메뉴명		에너지(kcal)	단백질(g)
	소불고기버섯굴소스덮밥		393.9	11.5
	황태국		120.4	15.1
	아몬드채고추장멸치볶음		113.8	6.0
	두부구이		104.0	32.9
	들깨순나물		13.4	1.2
	배추김치		15.2	0.8
	요구르트, 호상		47.6	4.4
	칼슘썩썩레인보우큐브MIX		31.5	0.4
건강 중점요소별 추천	뼈와 근육 건강 유지에 도움 장 건강 개선 및 유지에 도움			
영양성분	에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
	839.4	89.9	11.1	45.1
	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
	32.0	339.8	2,141.9	43 : 22 : 35

고령친화우수식품을 활용한 식단 예시 3



젊음을 부르는 만물 밥상

성인병 예방에 필요한 생리활성 성분이 풍부한 건강밥상
두뇌건강에 필요한 레시틴과 불포화지방산이 풍부한 참깨 국물 면상

	메뉴명	에너지(kcal)	단백질(g)	
메뉴 구성	흑미밥	110.8	2.0	
	참깨수제비탕	248.2	14.1	
	두부닭가슴살샐러드	230.9	13.5	
	쥬키니새우젓버섯나물	94.3	2.3	
	감자조림	71.6	1.6	
	배추김치	15.2	0.8	
	건강 중점요소별 추천	뇌건강과 만성질환 개선에 도움 혈관 및 피부건강 개선 및 유지에 도움		
영양성분	에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
	771.5	94.0	5.8	34.2
	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
	30.9	250.1	1,267.4	48 : 17 : 35

고령친화우수식품을 활용한 식단 예시 4



맛과 멋이 하나로 든든 밥상

양질의 단백질, 풍부한 생리활성성분과 식이섬유가 조합된 균형 잡힌 건강 식단
양배추로 맛을 낸 미트볼과 다양한 식재료가 어우러져 진한 맛을 자아내는 육개장이 만난 친숙한 밥상

메뉴 구성	메뉴명	에너지(kcal)	단백질(g)	
	쌀밥	317.7	5.1	
순한 육개장	157.5	11.4		
미트볼양배추롤	177.1	7.4		
잔멸치고추조림	85.0	7.4		
취나물	30.2	2.0		
깍두기	15.2	0.6		
방울토마토	12.5	0.5		
건강 중점요소별 추천	풍부한 식이섬유로 장 건강 유지에 도움 체력 증진 및 암 예방 도움			
영양성분	에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
	795.2	114.8	9.5	34.4
	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
23.3	249.7	1,984.7	57 : 17 : 26	

고령친화우수식품을 활용한 식단 예시 5



피로회복 원기충전 힐링 밥상

양질의 단백질 급원인 육류와 생선, 소화효소가 풍부한 마, 비타민 C와 아스파라긴산이 함유된 콩나물 섭취를 통한 신진대사 촉진 식단

	메뉴명	에너지(kcal)	단백질(g)	
메뉴 구성	마영양밥과 장조림장	443.6	13.0	
	콩나물국	53.3	4.9	
	잔조기구이	82.6	13.3	
	도토리묵무침	69.8	1.1	
	시금치나물	32.0	2.6	
	배추김치	15.2	0.8	
	건강 중점요소별 추천	소화작용과 신진대사 촉진에 도움 배변 활동 및 장 건강 개선에 도움		
영양성분	에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
	696.6	94.7	10.3	35.7
	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
	23.7	261.1	1,782.8	52 : 19 : 29

고령친화우수식품을 활용한 식단 예시 7



내 몸을 지키는 만능 밥상

건강 체중과 만성질환 예방에 도움 되는 저칼로리 고단백 식단
 검은색의 콩과 보라색의 가지에 함유된 생리활성성분이 항암, 면역, 해독 및 호르몬 역할 등
 인체 내 다양한 역할을 도와주는 건강 식단

메뉴 구성	메뉴명		에너지(kcal)	단백질(g)
	쌀밥		105.9	1.7
	떡만두국		251.2	9.8
	닭가슴살겨자채		181.4	12.8
	부드러움을 더한 쥐눈이콩조림		45.2	3.9
	가지나물		35.3	1.2
	배추김치		15.2	0.8
	요구르트, 호상		47.6	5.9
건강 중점요소별 추천	건강체중 및 만성질환 개선에 도움 뼈와 근육 건강, 항암 및 면역기능 유지에 도움			
영양성분	에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
	681.7	104.6	8.0	34.7
	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
15.1	187.2	1,915.2	60 : 20 : 20	

고령친화우수식품을 활용한 식단 예시 8



외유내강 영양 케어 즉상

단백질, 비타민과 무기질, 생리활성성분이 가득 모인 부드러운 연화 식단
다양한 식품과 맛, 그리고 영양을 하나로 만끽할 수 있는 부드러운 간편식단

	메뉴명		에너지(kcal)	단백질(g)
	메뉴 구성	연하도움소고기죽		164.4
실파새우완자맑은탕		127.4	12.6	
단호박찜		62.3	1.2	
배추물김치		4.2	0.2	
우유		130.0	6.2	
흑임자소스를 올린 팬케이크		398.0	10.0	
건강 중점요소별 추천	저작 및 연하장애 도움 노화지연 및 항암작용에 도움			
영양성분 (간식 제외)	에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
	886.3	107.8	6.1	34.8
	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
34.6	851.5	1,960.5	49 : 16 : 35	

고령친화우수식품을 활용한 식단 예시 9



몸과 마음을 맑게 하는 청정 죽상

단백질과 불포화지방산의 조화를 이룬 보양 식단
탄수화물과 불포화지방산이 풍부한 옥수수에 아미노산 및 칼슘을 보완해주는 연자육을 혼합한 영양 식단

메뉴 구성	메뉴명		에너지(kcal)	단백질(g)
		옥수수연자육	콩나물국	160.3
	소고기콩등뼈강된장조림	오이나물	53.2	4.9
	나박김치	건강을 더한 황도라씨	165.1	13.5
			20.9	0.9
			2.8	0.1
			337.9	6.1
건강 중점요소별 추천	뇌건강, 심혈관질환 예방에 도움 건강체중 유지 및 뼈 건강에 도움			
영양성분	에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
	740.1	104.8	7.2	28.5
	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
	24.0	357.0	2,260.2	56 : 15 : 29

고령친화우수식품을 활용한 식단 예시 10



쫄깃함을 더한 부드러운 별미 죽상

쫄깃한 감자옹심이로 충분한 에너지를, 부드러운 불고기와 두부로 단백질을 보완한 식욕 증진 맞춤 식단

	메뉴명		에너지(kcal)	단백질(g)
	메뉴 구성	감자옹심이황태죽		141.9
미역팽이버섯된장국		14.4	1.4	
소불고기무스를 올린 두부전		235.6	9.7	
들깨순나물		13.3	1.2	
열무김치		12.8	1.0	
따뜻한 참마밀 라떼		250.5	7.4	
건강 중점요소별 추천		체력 증진 및 뼈와 근육건강에 도움 만성질환 예방에 도움		
영양성분 (간식 제외)	에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
	668.5	95.9	9.1	23.8
	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
22.7	462.6	2,073.8	56 : 14 : 30	

고령친화우수식품을 활용한 식단(1주)

구분	월	화	수	
	메뉴명	메뉴명	메뉴명	
아침	쌀밥 우거지된장국 메추리알쥐눈이콩조림 게맛살버섯채볶음 썩갓무침 동치미	소불고기버섯굴소스덮밥 황태국 아몬드채 고추장멸치볶음 두부구이 들깨순나물 배추김치	쌀밥 곰탕 부추넣은 계란말이 김구이 고춧잎볶음 배추김치	
간식	우유	요구르트, 호상 칼슘썩썩레인보우큐브MIX	우유 흑임자소스를 올린 팬케이크	
에너지(kcal)	708.7	839.4	1,137.2	
단백질(g)	28.6	45.1	40.8	
점심	옥수수연자육 콩나물국 동그랑땡칠리두부라자나 참나물무침 배추김치	쌀밥 소고기미역국 만두탕수 가지찜 숙주나물 배추김치	소불고기김치밥 아욱된장국 양파전 방풍나물 나박김치	
간식	사과	바나나	귤	
에너지(kcal)	680.5	798.5	800.3	
단백질(g)	25.1	20.5	29.4	
저녁	계란말이초밥 미소된장국 궁중찜닭 염교장아찌 상추무침 나박김치	쌀밥 실파새우완자맑은탕 함박찹스테이크 오이피클 미나리나물 배추김치	흑미밥 참깨수제비탕 두부달걀가슴살샐러드 호박나물 감자조림 배추김치	
에너지(kcal)	665.5	746.8	740.1	
단백질(g)	44.5	34.1	34.1	
합계	에너지(kcal)	2,054.7	2,384.7	2,677.6
	단백질(g)	98.2	99.7	104.3

※ 간식은 시설별 식단제공지침이나 상황에 따라 제공기수를 변경하여 활용하며, 간식의 종류에 따라 간편식으로 재구성하여 활용할 수 있다.

목	금	토	일
메뉴명	메뉴명	메뉴명	메뉴명
감자옹심이 황태죽 콩가루배추국 너비아니아채조림 고사리나물 명이장아찌 나박김치	흑미밥 소고기 당면국 참참샐러드 계란말이 무조림 배추김치	쌀밥 떡만두국 닭가슴살겨자채 부드러움을 더한 쥐눈이콩조림 가지나물 배추김치	대추흑임자죽 미역국 잔조기구이 시금치나물 쥬키니새우젓버섯나물 배추김치
요구르트, 호상 가마솥 떡 메밀 누룽지	따뜻한 참마밀 라떼	요구르트, 호상	우유
550.0	940.2	709.8	653.2
24.4	38.9	34.7	33.1
쌀밥 순한 육개장 미트볼양배추롤 잔멸치고추조림 취나물 깍두기	쌀밥 얼갈이국 제육짜장볶음 느타리버섯볶음 썩갓무침 나박김치	기장잡곡밥 호박된장찌개 소불고기무스를 올린 두부전 잔멸치간장볶음 시래기나물 배추김치	쌀밥 어묵탕 소고기콩등뼈강된장조림 감자전 부추양파무침 알배추물김치
체리토마토	배	포도	키위
795.2	632.2	816.9	837.5
34.4	22.2	30.9	30.7
마영양밥과 장조림장 콩나물국 고등어구이 도토리묵무침 시금치나물 배추김치	블루베리비빔밥 유부된장국 메추리알파리고추카레소스무침 김구이 비름나물 깍두기	단호박범벅 열무김치국수 바로먹는 돼지갈비찜 들깨순나물 배추김치	베이컨크림야채덮밥 팽이버섯된장국 연근전 청포묵무침 고구마순볶음 배추김치
742.1	857.8	578.7	784.0
36.5	26.4	22.8	22.5
2,087.3	2,430.2	2,105.4	2,274.7
95.3	87.5	88.4	86.3

고령친화우수식품을 활용한 표준식단 1

구분	메뉴명	간식
아침	쌀밥 우거지된장국 메추리알쥐눈이콩조림 게맛살버섯채볶음 썩갓무침 동치미	우유
점심	옥수수연자육 콩나물국 동그랑땡칠리두부라자나 참나물무침 배추김치	사과
저녁	계란말이초밥 미소된장국 궁중찜닭 염교장아찌 상추무침 나박김치	-

영양성분			
에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
2,054.7	286.1	22.8	98.2
지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
63.9	1,015.1	6,563.8	54 : 19 : 27

고령친화우수식품을 활용한 표준식단 2

구분	메뉴명	간식
아침	소불고기버섯굴소스덮밥 황태국 아몬드채 고추장멸치볶음 두부구이 들깨순나물 배추김치	요구르트, 호상 칼슘쏙쏙레인보우큐브MIX
점심	쌀밥 소고기미역국 만두탕수 가지찜 숙주나물 배추김치	바나나
저녁	쌀밥 실파새우완자맑은탕 함박찜스테이크 오이피클 미나리나물 배추김치	-

영양성분			
에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
2,384.7	329.8	25.1	99.7
지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
64.6	1,031.3	5,915.8	59 : 17 : 24

고령친화우수식품을 활용한 표준식단 3

구분	메뉴명	간식
아침	쌀밥 곶탕 부추넣은 계란말이 김구이 고춧잎볶음 배추김치	우유 흑임자소스를 올린 팬케이크
점심	소불고기김치밥 아욱된장국 양파전 방풍나물 나박김치	꿀
저녁	흑미밥 참깨수제비탕 두부닭가슴살샐러드 호박나물 감자조림 배추김치	-

영양성분			
에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
2,677.6	357.5	66.0	104.3
지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
56.4	1,240.2	5,666.2	60 : 18 : 22

고령친화우수식품을 활용한 표준식단 4

구분	메뉴명	간식
아침	감자옹심이 황태죽 콩가루배추국 너비아니아채조림 고사리나물 명이장아찌 나박김치	요구르트, 호상 가마솥 떡 메밀 누룽지
점심	쌀밥 순한 육개장 미트볼양배추롤 잔멸치고추조림 취나물 각두기	체리토마토
저녁	마영양밥과 장조림장 콩나물국 고등어구이 도토리묵무침 시금치나물 배추김치	-

영양성분			
에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
2,087.3	282.1	29.7	95.3
지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
67.5	890.4	5,856.0	53 : 18 : 29

고령친화우수식품을 활용한 표준식단 5

구분	메뉴명	간식
아침	흑미밥 소고기 당면국 찹찹샐러드 계란말이 무조림 배추김치	따뜻한 참마밀 라떼
점심	쌀밥 열갈이국 제육짜장볶음 느타리버섯볶음 숙갓무침 나박김치	배
저녁	블루베리비빔밥 유부된장국 메추리알파리고추카레소스무침 김구이 비름나물 깍두기	-

영양성분			
에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
2,430.2	340.0	34.4	87.5
지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
81.2	884.2	5,399.5	56 : 14 : 30

고령친화우수식품을 활용한 표준식단 6

구분	메뉴명	간식
아침	쌀밥 떡만두국 닭가슴살겨자채 부드러움을 더한 쥐눈이콩조림 가지나물 배추김치	요구르트, 호상
점심	기장잡곡밥 호박된장찌개 소불고기무스를 올린 두부전 잔멸치간장볶음 시래기나물 배추김치	포도
저녁	단호박범벅 열무김치국수 바로먹는 돼지갈비찜 들깨순나물 배추김치	-

영양성분			
에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
2,105.4	346.3	37.9	88.4
지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
40.7	944.1	6,420.7	66 : 17 : 17

고령친화우수식품을 활용한 표준식단 7

구분	메뉴명	간식
아침	대추흑임자죽 미역국 잔조기구이 시금치나물 쥬키니새우젓버섯나물 배추김치	우유
점심	쌀밥 어묵탕 소고기콩등뼈강된장조림 감자전 부추양파무침 알배추물김치	키위
저녁	베이컨크림야채덮밥 팽이버섯된장국 연근전 청포묵무침 고구마순볶음 배추김치	-

영양성분			
에너지(kcal)	탄수화물(g)	식이섬유(g)	단백질(g)
2,274.7	323.8	26.7	86.3
지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	탄 : 단 : 지(%)
72.5	912.6	5,412.8	57 : 15 : 28

고령친화우수식품을 활용한 죽 식단

구분	메뉴명	간식	에너지(kcal)	단백질(g)
죽상1	연하도움소고기죽 실파새우완자맑은탕 단호박찜 배추물김치	우유 흑임자소스를 올린 팬케이크	884.6	34.7
죽상2	옥수수연자육 콩나물국 소고기콩등뼈강원장조림 오이나물 나박김치	건강을 더한 황도라씨	740.2	28.4
죽상3	기운찬 식탁 삼계죽 무장국 부드러움을 더한 쥐눈이콩조림 시금치나물 백김치	모닝롤 에그 샌드위치	736.4	27.2
죽상4	감자옹심이황태죽 미역팽이버섯된장국 소불고기무스를 올린 두부전 들깨순나물 열무물김치	따뜻한 참마밀 라메	671.6	23.7
죽상5	달걀야채영양죽 미역국 궁중찜닭 숙주미나리나물 나박김치	요구르트, 호상 칼슘쏙쏙레인보우큐브MIX	661.5	51.8
죽상6	시금치새우 웰빙죽 프리믹스 콩가루배추국 함박찜스테이크 가지나물 동치미	우유	647.5	31.7
죽상7	대추흑임자죽 홍합탕 행복한맛남 케어플러스 부드러운 간장소스 제육불고기 쥬키니새우젓버섯나물 동치미	요구르트, 호상 가마솥 떡 메밀 누룽지	702.8	30.5

※ 간식은 시설별 식단제공지침이나 개인별 상황에 따라 별도의 간편식으로 식단을 재구성하여 활용할 수 있다.

부록

고령친화우수식품 지정제품 통합정보

기본정보

고령친화우수식품 지정건수는 총 175제품

구분	2021년	2022년					2023년			
	제1차	제1차	제2차	제3차	제4차	제1차	제2차	제3차	제4차	
연도별 누계	26제품	87제품					62제품			
기업수	34	8	5	11	5	10	5	6	3	11
제품수	175	26	12	26	15	34	9	23	7	23

규격단계 및 섭취유형별 현황

제품수	규격단계			섭취유형				생산목적	
	1단계 (치아섭취)	2단계 (잇몸섭취)	3단계 (혀로섭취)	반찬류	밥류	죽류	간식류	소비자 판매용	시설 납품용
175제품	91	12	72	102	7	51	15	82	93

식품유형별 현황

구분	제품수
총 제품수	175
과자류, 빵류 또는 떡류	6
특수의료용도식품	1
조미식품	4
절임류 또는 조림류	5
농산가공식품류	26
식육가공품류 및 포장육	37
알가공품류	11
유가공품류	1
수산가공식품류	2
즉석식품류	82

제품정보

고령친화우수식품 지정제품 정보(단체급식용)

순번	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	소관부처	식품유형	섭취유형
1	제2021-01호	(주)푸드머스	갈치무조림	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	해양수산부	즉석식품류	반찬류
2	제2021-02호	풀무원식품 주식회사	스무스한끼밀 닭고기브로콜리	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
3	제2021-03호	풀무원식품 주식회사	스무스한끼밀 대구두부	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
4	제2021-04호	풀무원식품 주식회사	스무스한끼밀 쇠고기야채	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
5	제2021-05호	풀무원식품 주식회사	스무스한끼밀 전복미역	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
6	제2021-06호	(주)푸드머스	스무스한끼밀 팥	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
7	제2021-07호	(주)푸드머스	스무스한끼밀 야채	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
8	제2021-08호	(주)푸드머스	스무스한끼밀 단호박	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
9	제2021-10호	서창산업(주)	SC 이로운 죽 닭고기	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
10	제2021-11호	서창산업(주)	SC 이로운 죽 소고기	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
11	제2021-12호	(주)현대그린 푸드	더 부드러운 돼지고기 장조림	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
12	제2021-13호	(주)현대그린 푸드	더 부드러운 소고기 장조림	2단계 (잇몸섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
13	제2021-14호	(주)현대그린 푸드	더 부드러운 햄박스테이크	2단계 (잇몸섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류

제품용량 (g)	인분 수	강화 영양성분	제품특징	제품사진
200	1	단백질, 식이섬유	포화증기 조리법을 사용하여 생선뼈까지 섭취 가능한 제품	
160	1	식이섬유, 비타민D, 칼슘	재료 입자 조절을 통해 목넘김이 편한 제품	
160	1	식이섬유, 비타민D, 칼슘	재료 입자 조절을 통해 목넘김이 편한 제품	
160	1	식이섬유, 비타민D, 칼슘	재료 입자 조절을 통해 목넘김이 편한 제품	
160	1	식이섬유, 비타민D, 칼슘	재료 입자 조절을 통해 목넘김이 편한 제품	
40	5	단백질, 식이섬유, 비타민D, 칼슘, 칼륨	재료 입자 조절을 통해 목넘김이 편한 제품	
40	5	단백질, 식이섬유, 비타민D, 칼슘, 칼륨	재료 입자 조절을 통해 목넘김이 편한 제품	
200	1	단백질, 식이섬유, 비타민D, 칼슘, 칼륨	재료 입자 조절을 통해 목넘김이 편한 제품	
1,500	10	비타민A, 비타민D, 나이아신	안전캡 적용한 포장 사용으로 휴대가 편리한 제품	
1,500	10	비타민A, 비타민D, 나이아신	안전캡 적용한 포장 사용으로 휴대가 편리한 제품	
200	1	단백질	유류를 부드럽게 하는 공정을 통해 저작성을 높인 제품	
200	1	단백질	유류를 부드럽게 하는 공정을 통해 저작성을 높인 제품	
170	1	단백질	유류를 부드럽게 하는 공정을 통해 저작성을 높인 제품	

순번	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	소관부처	식품유형	섭취유형
14	제2021-15호	(주)푸른가족	쇠고기야채 미음 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
15	제2021-16호	(주)푸른가족	검은깨 영양컵죽	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
16	제2021-17호	(주)더비	한끼	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	과자류, 빵류 또는 떡류	간식류
17	제2021-18호	(주)더비	뇌보식	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	과자류, 빵류 또는 떡류	간식류
18	제2021-19호	(주)하림산업	부드러움을 더한 쥐논이콩조림	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	절임류 또는 조림류	반찬류
19	제2021-20호	(주)하림산업	부드러움을 더한 소불고기	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
20	제2021-21호	(주)하림산업	부드러움을 더한 간장돼지불고기	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
21	제2021-22호	(주)하림산업	부드러움을 더한 고추장 돼지불고기	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
22	제2021-23호	(주)신세계 푸드	소불고기 무스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
23	제2021-24호	(주)신세계 푸드	가자미구이 무스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	해양수산부	즉석식품류	반찬류
24	제2021-25호	(주)복지 유니온	연하도음식 소고기죽	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
25	제2021-26호	(주)복지 유니온	연하도음식 야채죽	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
26	제2021-27호	(주)복지 유니온	연하도음식 황태죽	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
27	제2022-01호	(주)아하식품	우리밀과 칼슘이 들어간 감자고기 찌만두	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류

제품용량 (g)	인분 수	강화 영양성분	제품특징	제품사진	
500	10	단백질, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자 소화가 편리한 제품		
33	1	단백질, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자 소화가 편리한 제품		
1,200	40	칼슘	물(온수)로 점도 조절이 용이해 고령자 섭취가 편리한 쌀 간식		
1,200	40	단백질	물(온수)로 점도 조절이 용이해 고령자 섭취가 편리한 쌀 간식		
500	10	단백질	고온·고압 가열방식 적용으로 부드럽게 섭취 가능한 제품		
1,000	6	단백질	육류를 부드럽게 숙성하는 공정을 적용하여 부드럽게 섭취 가능한 제품		
1,000	6	단백질	육류를 부드럽게 숙성하는 공정을 적용하여 부드럽게 섭취 가능한 제품		
1,000	6	단백질	육류를 부드럽게 숙성하는 공정을 적용하여 부드럽게 섭취 가능한 제품		
90	1	단백질	입자를 분쇄·조절하여 고령자가 허로 으개 먹을 수 있는 제품		
90	1	단백질	입자를 분쇄·조절하여 고령자가 허로 으개 먹을 수 있는 제품		
300	1	칼슘	죽이 풀처럼 되는 현상을 억제하여 고령자 입안에 부착되지 않고 목넘김이 편한 제품		
300	1	칼슘	죽이 풀처럼 되는 현상을 억제하여 고령자 입안에 부착되지 않고 목넘김이 편한 제품		
300	1	칼슘	죽이 풀처럼 되는 현상을 억제하여 고령자 입안에 부착되지 않고 목넘김이 편한 제품		
1,000	6	단백질, 칼슘	재료 입자를 조절하여 고령자가 한입에 섭취할 수 있는 제품		

순번	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	소관부처	식품유형	섭취 유형
28	제2022-02호	(주)아워홈	행복한맛남 케어플러스 부드러운 간장소스 제육불고기	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
29	제2022-03호	(주)아워홈	행복한맛남 케어플러스 부드러운 간장소스 우불고기	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
30	제2022-04호	(주)아워홈	행복한맛남 케어플러스 부드러운 제육고추장 불고기	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
31	제2022-05호	잇웍스	부드러운 한입 그레놀라	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	농산가공 식품류	간식류
32	제2022-06호	잇웍스	부드러운 대추 한입 그레놀라	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	농산가공 식품류	간식류
33	제2022-07호	(주)푸른가족	쇠고기 야채 웰빙죽 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
34	제2022-08호	(주)푸른가족	표고버섯야채 발효쌀죽 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
35	제2022-09호	(주)푸른가족	검은깨 타락죽 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
36	제2022-10호	(주)풍림푸드	풍요한아침 오믈렛	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	알가공품류	반찬류
37	제2022-11호	(주)풍림푸드	풍요한아침 에그샐러드	2단계 (잇몸섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	알가공품류	반찬류
38	제2022-12호	(주)풍림푸드	풍요한아침 계란찜	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	알가공품류	반찬류
39	제2022-13호	(주)에코맘의 산골이유식 농업회사법인	한우야채영양죽	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	죽식식품류	죽류

제품용량 (g)	인분 수	강화 영양성분	제품특징	제품사진	
1,000	5	단백질	육류를 부드럽게 하는 공정(효소 처리)을 통해 고령자의 저작성을 높인 제품		
1,000	5	단백질	육류를 부드럽게 하는 공정(효소 처리)을 통해 고령자의 저작성을 높인 제품		
1,000	5	단백질	육류를 부드럽게 하는 공정(효소 처리)을 통해 고령자의 저작성을 높인 제품		
360	12	단백질, 식이섬유, 칼슘	저온건조 및 선별 공정을 통한 입도 조절로 고령자들이 부드럽게 섭취할 수 있는 그레놀라 간식		
360	12	단백질, 식이섬유, 칼슘	저온건조 및 선별 공정을 통한 입도 조절로 고령자들이 부드럽게 섭취할 수 있는 그레놀라 간식		
500	10	단백질, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자의 소화가 편리한 제품		
500	10	단백질, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자의 소화가 편리한 제품		
500	10	단백질, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자의 소화가 편리한 제품		
900	20	단백질, 비타민D, 칼슘	고령자 근손실 및 칼슘부족 예방을 위한 제품		
500	10	단백질, 비타민D, 리보플라빈, 칼슘	고령자 근손실 및 칼슘부족 예방을 위한 제품		
200	2	단백질, 비타민D, 칼슘	휴대 및 섭취가 편리하며 고령자 근손실 및 칼슘부족 예방을 위한 제품		
200	1	단백질	내용물의 입자감이 없도록 분쇄하여 연하장애 고령자도 부드럽게 섭취할 수 있는 죽 제품		

순번	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	소관부처	식품유형	섭취유형
40	제2022-14호	(주)에코맘의 산골이유식 농업회사법인	닭고기야채 영양죽	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
41	제2022-15호	(주)에코맘의 산골이유식 농업회사법인	달걀야채영양죽	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
42	제2022-16호	(주)건강마을	파워밸런스 워터젤리	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	과자류, 빵류 또는 떡류	간식류
43	제2022-17호	(주)사랑과 선행	연화식 바로먹는 간장제육볶음	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
44	제2022-18호	(주)사랑과 선행	본 계란말이 II	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	알가공품류	반찬류
45	제2022-19호	(주)사랑과 선행	부추넣은 계란말이	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	알가공품류	반찬류
46	제2022-20호	(주)사랑과 선행	돼지고기 장조림A(냉동)	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	절임류 또는 조림류	반찬류
47	제2022-21호	(주)사랑과 선행	연화식 바로먹는 고추장제육볶음	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
48	제2022-22호	(주)푸른가족	견과류 웰빙죽 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
49	제2022-23호	(주)푸른가족	해물 웰빙죽 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
50	제2022-24호	(주)푸른가족	7곡식 웰빙죽 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
51	제2022-25호	(주)푸른가족	시금치 새우 웰빙죽 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
52	제2022-26호	(주)푸른가족	호박타락죽 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
53	제2022-27호	(주)샐리룩	샐리룩 고단백 흑임자죽	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	특수의료 용도식품	죽류

제품용량 (g)	인분 수	강화 영양성분	제품특징	제품사진	
200	1	단백질	내용물의 입자감이 없도록 분쇄하여 연하장애 고령자도 부드럽게 섭취할 수 있는 죽 제품		
200	1	단백질	내용물의 입자감이 없도록 분쇄하여 연하장애 고령자도 부드럽게 섭취할 수 있는 죽 제품		
100	1	비타민D, 리보플라빈, 나이아신,	검류 배합 비율을 조절한 워터타입의 젤리로 고령자 섭취가 용이한 제품		
300	5	단백질, 나이아신	육류를 부드럽게 하는 연육 공정을 적용해 고령자 저작성을 높인 제품		
300	10	단백질, 리보플라빈	가열공정 및 세절공정을 적용하여 고령자 섭취 편이성을 높인 제품		
300	10	단백질	가열공정 및 세절공정을 적용하여 고령자 섭취 편이성을 높인 제품		
210	5	단백질	육류를 부드럽게 하는 연육 공정을 적용해 고령자 저작성을 높인 제품		
300	5	단백질, 나이아신	육류를 부드럽게 하는 연육 공정을 적용해 고령자 저작성을 높인 제품		
500	10	단백질, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자의 소화가 편리한 제품		
500	10	단백질, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자의 소화가 편리한 제품		
500	10	단백질, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자의 소화가 편리한 제품		
500	10	단백질, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자의 소화가 편리한 제품		
500	10	단백질, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자의 소화가 편리한 제품		
115	3	단백질, 식이섬유, 칼슘	부드러운 분말 형태로 수분 첨가로 섭취가 가능한 저당 제품 (당노환자용 식단형제품)		














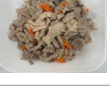







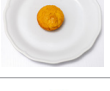




순번	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	소관부처	식품유형	섭취 유형
54	제2022-28호	(주)푸드머스	궁중섭산적	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
55	제2022-29호	(주)푸드머스	얇게펼친 언양식 불고기	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
56	제2022-30호	(주)더미자	기운찬식탁 삼계죽	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
57	제2022-31호	(주)현대그린 푸드	흑마늘순살찜닭	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
58	제2022-32호	(주)현대그린 푸드	콩등벉 강된장소스	2단계 (잇몸섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	조미식품	반찬류
59	제2022-33호	(주)현대그린 푸드	중화식 제육덮밥소스	2단계 (잇몸섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
60	제2022-34호	(주)썬푸드	가마솥떡 메밀 누룽지	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	과자류, 빵류 또는 떡류	간식류
61	제2022-35호	남원원에 농업협동조합 푸드종합 가공센터	온리퓨레 이지 앤 케어 칼슘	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	농산가공 식품류	간식류
62	제2022-36호	(주)송림푸드	부드러움을 더한 불고기 계란덮밥 소스	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
63	제2022-37호	(주)송림푸드	부드러움을 더한 연잎콩카레 덮밥소스	2단계 (잇몸섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
64	제2022-38호	(주)송림푸드	부드러움을 더한 유니짜장 덮밥소스	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
65	제2022-39호	남원원에 농업협동조합 푸드종합 가공센터	온리퓨레 이지 앤 케어 화이버	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	농산가공 식품류	간식류

제품용량 (g)	인분 수	강화 영양성분	제품특징	제품사진	
650	5	단백질	적정 배합 및 분쇄조건을 적용하여 고령자 저작이 용이한 제품		
510	6	단백질	적정 배합 및 분쇄조건을 적용하여 고령자 저작이 용이한 제품		
900	3	칼슘	원재료 분쇄를 통해 입자감을 낮춰 고령자의 저작·삼킴이 용이한 제품		
230	1	단백질	연화작용 및 포화증기 방식을 복합 적용하여 원물 모양이 보존되면서 고령자 저작이 용이한 제품		
200	1	단백질	포화증기 방식을 적용하여 원물 모양의 공을 고령자가 씹고 삼키기 편하도록 만든 제품		
200	1	단백질	점도 조절제(잔탄검)를 사용하여 고령자가 섭취하기 용이하도록 만든 제품		
210	4	단백질	쌀을 99% 이상 주원료로 사용하고 우유 등과 함께 부드럽게 섭취할 수 있는 제품		
200	2	비타민D, 비타민C, 칼슘	원재료를 완전히 마쇄하여 고령자 섭취가 용이한 간편 간식 제품		
200	1	단백질, 칼슘	내용물 크기를 조절하여 고령자 섭취가 용이한 소스 제품		
200	1	칼슘	내용물 크기를 조절하여 고령자 섭취가 용이한 소스 제품		
200	1	칼슘	내용물 크기를 조절하여 고령자 섭취가 용이한 소스 제품		
200	2	식이섬유, 비타민D, 비타민C	원재료를 완전히 마쇄하여 고령자 섭취가 용이한 간편 간식 제품		

순번	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	소관부처	식품유형	섭취 유형
66	제2022-40호	(주)현대그린 푸드	수삼삼계죽	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
67	제2022-41호	(주)현대그린 푸드	뼈까지 먹는 고등어조림	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	절임류 또는 조림류	반찬류
68	제2022-42호	(주)아워홈	행복한맛남 합박스테이크	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
69	제2022-43호	(주)아워홈	행복한맛남 계란말이	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	알가공품류	반찬류
70	제2022-44호	(주)아워홈	행복한맛남 계란말이(냉동)	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	알가공품류	반찬류
71	제2022-45호	(주)아워홈	행복한맛남 가쓰오 계란말이	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	알가공품류	반찬류
72	제2022-46호	(주)아워홈	행복한맛남 맛살 계란말이	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	알가공품류	반찬류
73	제2022-47호	(주)아워홈	행복한맛남 청양고추 계란말이	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	알가공품류	반찬류
74	제2022-48호	(주)아워홈	행복한맛남 계란찜	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	알가공품류	반찬류
75	제2022-49호	(주)로렘푸드	맛상 흑임자죽	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
76	제2022-50호	(주)사랑과 선행	미트볼 데리야끼	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
77	제2022-51호	(주)사랑과 선행	미트볼칠리	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
78	제2022-52호	(주)사랑과 선행	동그랑땡칠리	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
79	제2022-53호	(주)사랑과 선행	너비아니 야채조림	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
80	제2022-54호	남원원에 농업협동조합 푸드종합 가공센터	온리퓨레 이지 앤 케어 프로틴	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	농산가공 식품류	간식류

제품용량 (g)	인분 수	강화 영양성분	제품특징	제품사진
300	1	단백질	단백질 강화 원료 사용 및 내용물 크기를 조절하여 고령자 섭취가 용이한 제품	
180	1	단백질	포화증기 방식을 적용하여 원물 형태가 보존되면서 뼈까지 섭취가 가능한 제품	
1,300	6	단백질	육류를 부드럽게 하는 공정을 적용하여 고령자 저착이 용이한 제품	
1,000	10	단백질	계란의 난백 비율을 높여 단백질 함량을 강화한 제품	
800	10	단백질	계란의 난백 비율을 높여 단백질 함량을 강화한 제품	
1,000	10	단백질	계란의 난백 비율을 높여 단백질 함량을 강화한 제품	
800	10	단백질	계란과 정제수의 비율을 높여 단백질 함량을 강화한 제품	
1,000	10	단백질	계란의 난백 비율을 높여 단백질 함량을 강화한 제품	
2,500	10	단백질	계란과 정제수의 비율을 높여 단백질 함량을 강화한 제품	
1,000	5	칼슘	원재료 분쇄를 통해 입자감을 낮춰 고령자 저착·삼킴이 용이한 제품	
300	5	단백질	내용물 크기를 조절하여 고령자 섭취가 용이한 제품	
300	5	단백질	내용물 크기를 조절하여 고령자 섭취가 용이한 제품	
300	5	단백질	내용물 크기를 조절하여 고령자 섭취가 용이한 제품	
200	2	단백질, 식이섬유, 비타민C, 비타민D	원재료를 완전히 마쇄하여 고령자 섭취가 용이한 간편 간식 제품	

순번	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	소관부처	식품유형	섭취 유형
81	제2022-55호	(주)신세계 푸드	소불고기 무스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
82	제2022-56호	(주)신세계 푸드	닭고기 무스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
83	제2022-57호	(주)신세계 푸드	동파육 무스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
84	제2022-58호	(주)신세계 푸드	돼지고기수육 무스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
85	제2022-59호	(주)신세계 푸드	가자미구이 무스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	해양수산부	즉석식품류	반찬류
86	제2022-60호	(주)사랑과 선행	순살순한닭찜	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
87	제2022-61호	(주)사랑과 선행	돈채굴소스볶음	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
88	제2022-62호	(주)사랑과 선행	돈육피망볶음	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
89	제2022-63호	(주)사랑과 선행	쥬키니새우젓 볶음	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	절임류 또는 조림류	반찬류
90	제2022-64호	잇웍스	부드러운 시금치&완두콩 한입 그레놀라	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	농산가공 식품류	간식류
91	제2022-65호	잇웍스	부드러운 유자 한입 그레놀라	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	농산가공 식품류	간식류
92	제2022-66호	(주)아워홈	행복한맛남 메추리알 장조림	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	절임류 또는 조림류	반찬류
93	제2022-67호	(주)아워홈	쇠고기장조림 행복한맛남	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류

제품용량 (g)	인분 수	강화 영양성분	제품특징	제품사진	
150	1	단백질	입자를 분쇄·조절하여 고령자가 혀로 으개 먹을 수 있으며 목넘김이 쉽고 부착성을 고려한 제품		
150	1	단백질	입자를 분쇄·조절하여 고령자가 혀로 으개 먹을 수 있으며 목넘김이 쉽고 부착성을 고려한 제품		
150	1	단백질	입자를 분쇄·조절하여 고령자가 혀로 으개 먹을 수 있으며 목넘김이 쉽고 부착성을 고려한 제품		
150	1	단백질	입자를 분쇄·조절하여 고령자가 혀로 으개 먹을 수 있으며 목넘김이 쉽고 부착성을 고려한 제품		
150	1	단백질	입자를 분쇄·조절하여 고령자가 혀로 으개 먹을 수 있으며 목넘김이 쉽고 부착성을 고려한 제품		
300	5	단백질	저온 조리를 통해 고기를 부드럽게 하여 고령자의 섭취가 용이한 제품		
300	5	단백질	저온 조리를 통해 고기를 부드럽게 하여 고령자의 섭취가 용이한 제품		
300	5	단백질	저온 조리를 통해 고기를 부드럽게 하여 고령자의 섭취가 용이한 제품		
150	5	식이섬유	호박을 얇게 잘라 오래 쪄여 고령자가 부드럽게 섭취 가능한 제품		
300	12	단백질, 식이섬유, 칼슘	저온건조 및 선별 공정을 통한 입도 조절로 고령자가 부드럽게 섭취할 수 있는 그레놀라 간식		
300	12	단백질, 식이섬유, 칼슘	저온건조 및 선별 공정을 통한 입도 조절로 고령자들이 부드럽게 섭취할 수 있는 그레놀라 간식		
5,000	50	단백질	세미레포트트 열처리를 통해 고령자가 부드럽게 섭취할 수 있는 제품		
1,000	20	단백질	스팀살 열처리로 오랜시간 조리해 고령자가 부드럽게 섭취할 수 있는 제품		

순번	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	소관부처	식품유형	섭취 유형
94	제2022-68호	풀무원식품 주식회사	매콤짬뽕 비빔소스	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
95	제2022-69호	풀무원식품 주식회사	소불고기 비빔소스	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
96	제2022-70호	풀무원식품 주식회사	치킨카레 비빔소스	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
97	제2022-71호	풀무원식품 주식회사	렌틸콩 하이라이스 비빔소스	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
98	제2022-72호	풀무원식품 주식회사	사천식파두부 비빔소스	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
99	제2022-73호	풀무원식품 주식회사	한돈김치 비빔소스	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
100	제2022-74호	풀무원식품 주식회사	삼계비빔소스	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
101	제2022-75호	풀무원식품 주식회사	흑미표고 닭고기진밥	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	밥류
102	제2022-76호	풀무원식품 주식회사	소고기연근진밥	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	밥류
103	제2022-77호	풀무원식품 주식회사	렌틸콩참깨 계란진밥	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	밥류
104	제2022-78호	풀무원식품 주식회사	닭가슴살 감자진밥	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	밥류
105	제2022-79호	풀무원식품 주식회사	두부팽이 버섯진밥	2단계 (잇몸섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	밥류
106	제2022-80호	풀무원식품 주식회사	새우당근진밥	2단계 (잇몸섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	밥류

제품용량 (g)	인분 수	강화 영양성분	제품특징	제품사진	
160	1	식이섬유	가열조리한 채소를 분쇄하고 영양소제 투입으로 고령자 저작이 용이한 제품		
160	1	식이섬유	가열조리한 채소를 분쇄하고 영양소제 투입으로 고령자 저작이 용이한 제품		
160	1	식이섬유	가열조리한 채소를 분쇄하고 영양소제 투입으로 고령자 저작이 용이한 제품		
160	1	식이섬유	가열조리한 채소를 분쇄하고 영양소제 투입으로 고령자 저작이 용이한 제품		
160	1	식이섬유	가열조리한 채소를 분쇄하고 영양소제 투입으로 고령자 저작이 용이한 제품		
160	1	식이섬유	가열조리한 채소를 분쇄하고 영양소제 투입으로 고령자 저작이 용이한 제품		
160	1	식이섬유	가열조리한 채소를 분쇄하고 영양소제 투입으로 고령자 저작이 용이한 제품		
200	1	식이섬유	곡류를 과호화시키고 닭고기 열처리 공정을 통해 연화시켜 부드럽게 섭취할 수 있는 제품		
200	1	식이섬유	곡류를 과호화시키고 소고기 열처리 공정을 통해 연화시켜 부드럽게 섭취할 수 있는 제품		
200	1	식이섬유	현미, 렌틸콩을 과호화시켜 부드럽게 섭취할 수 있는 제품		
200	1	식이섬유	곡류를 과호화시키고 소고기 열처리 공정을 통해 연화시켜 부드럽게 섭취할 수 있는 제품		
200	1	식이섬유	곡류를 과호화시켜 부드럽게 섭취할 수 있는 제품		
200	1	식이섬유	곡류를 과호화시키고 새우와 닭고기 열처리 공정을 통해 연화시켜 부드럽게 섭취할 수 있는 제품		

순번	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	소관부처	식품유형	섭취유형
107	제2022-81호	풀무원식품 주식회사	소고기 콜리플라워진밥	2단계 (잇몸섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	밥류
108	제2022-82호	농업회사법인 주식회사 이엔푸드	수비드림 샐러드용 드레싱 닭가슴살 (발사믹소스)	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
109	제2022-83호	(주)단미푸드	칼슘쏙쏙 레인보우큐브MIX	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	유가공품류	간식류
110	제2022-84호	(주)하림산업	바로먹는 돼지갈비찜	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
111	제2022-85호	(주)하림산업	연화식 바로먹는 소불고기	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
112	제2022-86호	(주)두손푸드	마시는 고구마죽 +	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
113	제2022-87호	(주)두손푸드	마시는 단호박죽 +	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
114	제2023-01호	(주)아하식품	칼슘을 첨가한 아하 부추물만두	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
115	제2023-02호	(주)아워홈	[Careplus] 고칼슘 단호박죽	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
116	제2023-03호	(주)아워홈	[Careplus] 고칼슘 쌀죽	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류

제품용량 (g)	인분 수	강화 영양성분	제품특징	제품사진
200	1	식이섬유	곡류를 과산화시키고 소고기 열처리 공정을 통해 연화시켜 부드럽게 섭취할 수 있는 제품	 
140	1	단백질	수비드 공법을 통해 촉촉하고 부드러운 육질과 열로 인한 영양소 파괴를 최소화한 제품	 
80	6	칼슘	과일농축액을 첨가해 치즈에 대한 거부감을 줄인 제품	 
300	3	단백질	고온·고압으로 장시간 가열하여 연화한 제품	 
300	3	단백질	고온·고압으로 장시간 가열하여 연화한 제품	 
130	1	식이섬유	휴대가 간편하며 보관이 용이한 제품	 
130	1	칼슘	휴대가 간편하며 보관이 용이한 제품	 
1,000	6	단백질, 칼슘	원료 사이즈를 최소화하여 한입 섭취가 가능하며 소화·흡수가 용이한 제품	 
5,000	5	칼슘	칼슘을 강화한 죽 제품	 
5,000	5	칼슘	칼슘을 강화한 죽 제품	 

순번	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	소관부처	식품유형	섭취 유형
117	제2023-04호	(주)엔초이스	15곡이 들어간 건강참마밀	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	간식류
118	제2023-05호	마니커 에프앤지	우유숙성 닭가슴살 오리지널	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
119	제2023-06호	(주)사랑과 선행	사랑과선행 고등어김치찜	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	해양수산부	즉석식품류	반찬류
120	제2023-07호	(주)사랑과 선행	사랑과선행 제육볶음	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
121	제2023-08호	(주)사랑과 선행	사랑과선행 치킨데리야끼	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
122	제2023-09호	(주)사랑과 선행	사랑과선행 닭갈비볶음	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
123	제2023-10호	(주)송림 에프에스	부드러움을 더한 불고기계란 덮밥소스	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
124	제2023-11호	(주)송림 에프에스	부드러움을 더한 유니짜장 덮밥소스	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
125	제2023-12호	(주)송림 에프에스	부드러움을 더한 연잎콩카레 덮밥소스	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
126	제2023-13호	(주)사랑과 선행	사랑과선행 고추잡채	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류

제품용량 (g)	인분 수	강화 영양성분	제품특징	제품사진
300	10	식이섬유	12가지 곡물, 마, 유산균 등을 원료로 물이나 우유에 섞어 먹을 수 있는 간편 제품	 
110	3	단백질	저온 숙성 공법 및 우유를 사용하여 고령자가 부드럽게 섭취할 수 있는 제품	 
300	5	단백질	원재료를 작고 얇게 잘라 균일한 열에 오랫동안 조리하여 고령자가 부드럽게 섭취할 수 있는 제품	 
300	5	단백질, 식이섬유	원재료를 작고 얇게 잘라 오랫동안 조리하여 고령자가 씹고 삼키기 편한 제품	 
300	5	단백질	원재료를 작고 얇게 잘라 저온에서 오랫동안 조리하여 고령자가 씹고 삼키기 편한 제품	 
300	5	단백질, 식이섬유	원재료를 작고 얇게 잘라 저온에서 오랫동안 조리하여 고령자가 씹고 삼키기 편한 제품	 
200	1	단백질, 칼슘	고온·고압 공정을 통해 고령자가 부드럽게 섭취할 수 있으며 실온 보관이 가능한 제품	 
200	1	칼슘	고온·고압 공정을 통해 고령자가 부드럽게 섭취할 수 있으며 실온 보관이 가능한 제품	 
200	1	칼슘	고온·고압 공정을 통해 고령자가 부드럽게 섭취할 수 있으며 실온 보관이 가능한 제품	 
300	5	단백질	원재료를 작고 얇게 잘라 저온에서 오랫동안 조리하여 고령자가 씹고 삼키기 편한 제품	 

순번	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	소관부처	식품유형	섭취 유형
127	제2023-14호	(주)사랑과 선행	오븐에 구운 미니 비프토마토소스 치즈 주먹밥	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
128	제2023-15호	(주)사랑과 선행	오븐에 구운 미니 불고기소스 치즈 주먹밥	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
129	제2023-16호	(주)사랑과 선행	구운 체다 마요 맥앤치즈 치킨볼	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
130	제2023-17호	(주)사랑과 선행	구운 갈릭 마요 맥앤치즈 치킨볼	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
131	제2023-18호	(주)사랑과 선행	해물동그랑땡 조림	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	해양수산부	즉석식품류	반찬류
132	제2023-19호	(주)사랑과 선행	베이컨크림야채 볶음	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
133	제2023-20호	(주)사랑과 선행	돼지목살 간장조림	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
134	제2023-21호	(주)푸른가족	검은깨 영양컵죽	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
135	제2023-22호	(주)푸른가족	전복 내장 발효쌀죽 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
136	제2023-23호	(주)푸른가족	호박 마음(스프) 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류

제품용량 (g)	인분 수	강화 영양성분	제품특징	제품사진
300	5	단백질, 칼슘	밥(10품종 사용)과 토마토비프 소스, 치즈를 혼합하여 고령자의 저작을 용이하게 개발한 제품	
300	5	단백질, 칼슘	밥(10품종 사용)과 토마토비프 소스, 치즈를 혼합하여 고령자의 저작을 용이하게 개발한 제품	
300	5	단백질, 칼슘	원재료를 작고 얇게 잘라 저온에서 오랫동안 조리 후 치즈를 추가하여 고령자의 저작을 용이하게 개발한 제품	
300	5	단백질	원재료를 작고 얇게 잘라 저온에서 오랫동안 조리 후 치즈를 추가하여 고령자의 저작을 용이하게 개발한 제품	
300	5	단백질	원재료를 작고 얇게 잘라 균일한 열에 오랫동안 조리하여 고령자의 저작을 용이하게 개발한 제품	
300	5	단백질, 식이섬유	원재료를 작고 얇게 잘라 균일한 열에 오랫동안 조리하여 고령자의 저작을 용이하게 개발한 제품	
300	5	단백질	원재료를 작고 얇게 잘라 균일한 열에 오랫동안 조리하여 고령자의 저작을 용이하게 개발한 제품	
33	5	단백질, 비타민A, 비타민C, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자 소화가 편리한 제품	
500	10	단백질, 식이섬유, 비타민A, 비타민C, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자의 소화가 편리한 제품	
500	10	단백질, 비타민A, 비타민C, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자의 소화가 편리한 제품	

순번	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	소관부처	식품유형	섭취 유형
137	제2023-24호	(주)푸른가족	단백질 참깨죽 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
138	제2023-25호	(주)푸른가족	단백질 카레죽 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
139	제2023-26호	(주)참푸드	맛있게 부드러운 소불고기	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
140	제2023-27호	(주)현대그린 푸드	검은콩흑임자죽	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
141	제2023-28호	(주)현대그린 푸드	더 부드러운 소불고기	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
142	제2023-29호	(주)현대그린 푸드	더 부드러운 제육볶음	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
143	제2023-30호	농업회사법인 주식회사 이엔푸드	수비드림 샐러드용 드레싱 닭가슴살(살사)	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
144	제2023-31호	농업회사법인 주식회사 이엔푸드	수비드림 샐러드용 드레싱 닭가슴살(유자)	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
145	제2023-32호	농업회사법인 주식회사 이엔푸드	수비드림 샐러드용 드레싱 닭가슴살 (케이준)	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
146	제2023-33호	(주)현대그린 푸드	더 부드러운 수제고기완자	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
147	제2023-34호	(주)현대그린 푸드	고기듬뿍 일본식카레	2단계 (잇몸섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
148	제2023-35호	(주)사랑과 선행	소고기무장아찌	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류

제품용량 (g)	인분 수	강화 영양성분	제품특징	제품사진
500	10	단백질, 비타민A, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자의 소화가 편리한 제품	
500	10	단백질, 비타민A, 리보플라빈, 비타민C, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자의 소화가 편리한 제품	
3,000	20	단백질	연육공정을 통해 고령자의 저작·연화·소화·흡수를 배려한 제품	
300	1	단백질	밀링공정을 통해 물성을 조절하고 조리 및 취식이 편리하여 간편하게 섭취할 수 있는 제품	
150	1	단백질	육류 연화공정을 통해 고령자가 부드럽게 섭취 가능한 제품	
150	1	단백질	육류 연화공정을 통해 고령자가 부드럽게 섭취 가능한 제품	
140	3	단백질	수비드 공법을 통해 촉촉하고 부드러운 육질과 열로 인한 영양소 파괴를 최소화한 제품	
140	3	단백질	수비드 공법을 통해 촉촉하고 부드러운 육질과 열로 인한 영양소 파괴를 최소화한 제품	
140	3	단백질	수비드 공법을 통해 촉촉하고 부드러운 육질과 열로 인한 영양소 파괴를 최소화한 제품	
100	1	단백질	재료의 배합비를 조절하여 고령자가 부드럽게 섭취 가능한 제품	
150	1	단백질	연화 공정을 통해 고령자가 부드럽게 섭취 가능한 제품	
150	5	단백질	원재료를 작고 얇게 잘라 균일한 열에 오랫동안 조리하여 고령자의 저작을 용이하게 개발한 제품	

순번	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	소관부처	식품유형	섭취 유형
149	제2023-36호	(주)사랑과 선행	마늘쫄볶음	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
150	제2023-37호	(주)더비	잘삼키미	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	과자류, 빵류 또는 떡류	간식류
151	제2023-38호	(주)현대그린 푸드	콩비지김치 뎡밥소스	2단계 (잇몸섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	조미식품	반찬류
152	제2023-39호	(주)현대그린 푸드	황태순두부 뎡밥소스	2단계 (잇몸섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	조미식품	반찬류
153	제2023-40호	(주)사랑과선행	메이플 맛있는 간장 닭갈비	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
154	제2023-41호	(주)사랑과선행	고운오징어젓 (냉동)	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	해양수산부	수산가공 식품류	반찬류
155	제2023-42호	마니커 에프앤지	우유숙성 닭가슴살 블랙페퍼	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
156	제2023-43호	(주)푸드머스	하이비타민D 두툼떡갈비	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
157	제2023-44호	(주)푸드머스	하이비타민D& 칼슘함유 두툼고기완자	1단계 (치아섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
158	제2023-45호	(주)한국메디칼 푸드	무스웰 고단백	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	과자류, 빵류 또는 떡류	간식류
159	제2023-46호	(주)푸른가족	건과류 영양 겹죽	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류

제품용량 (g)	인분 수	강화 영양성분	제품특징	제품사진	
150	5	식이섬유	원재료를 작고 얇게 잘라 균일한 열에 오랫동안 조리하여 고령자의 저작을 용이하게 개발한 제품		
1,200	40	단백질	물(온수)로 점도 조절이 용이해 고령자 섭취가 편리한 쌀 간식		
200	1	단백질	포화증기 조리법을 사용하여 고령자가 부드럽게 섭취 가능한 제품		
200	1	단백질	포화증기 조리법을 사용하여 고령자가 부드럽게 섭취 가능한 제품		
300	5	단백질	살코기 위주로 선별 및 저온으로 오래 조리하여 물성을 조절한 제품		
150	5	단백질	염도 조절 및 원재료를 작게 잘라 물성을 조절한 제품		
110	3	단백질	저온 숙성 공법 및 우유를 사용하여 고령자가 부드럽게 섭취할 수 있는 제품		
600	5	단백질	적정 배합 및 분쇄조건을 적용하여 고령자 저작이 용이한 제품		
700	10	단백질	적정 배합 및 분쇄조건을 적용하여 고령자 저작이 용이한 제품		
100	1	단백질	겔화제를 사용하여 물성을 조절한 제품		
40	1	단백질, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자 소화가 편리한 제품		

순번	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	소관부처	식품유형	섭취유형
160	제2023-47호	(주)푸른가족	검은깨 미음(스프) 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
161	제2023-48호	(주)푸른가족	견과류 미음(스프) 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
162	제2023-49호	(주)푸른가족	표고버섯 미음(스프) 프리믹스	3단계 (허로섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	농산가공 식품류	죽류
163	제2023-50호	메이플푸드 주식회사	효도국 간장 불고기구이	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
164	제2023-51호	메이플푸드 주식회사	효도국 고추장 닭갈비구이	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
165	제2023-52호	메이플푸드 주식회사	효도국 고추장 불고기구이	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	식육 가공품류 및 포장육	반찬류
166	제2023-53호	서울우유 협동조합	서울우유 견과 우유죽	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
167	제2023-54호	서울우유 협동조합	서울우유 단호박 우유죽	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
168	제2023-55호	(주)푸드향	가시 100% 제거 화덕에 구운 고등어	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	해양수산부	수산가공 식품류	반찬류
169	제2023-56호	(주)두손푸드	마시는 견과죽+	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
170	제2023-57호	(주)두손푸드	마시는 흑임자죽+	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류

제품용량 (g)	인분 수	강화 영양성분	제품특징	제품사진	
500	10	단백질, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자의 소화가 편리한 제품		
500	10	단백질, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자의 소화가 편리한 제품		
500	10	단백질, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자의 소화가 편리한 제품		
300	5	단백질	살코기 위주로 선별 및 저온으로 오래 조리하여 물성을 조절한 제품		
300	5	단백질	살코기 위주로 선별 및 저온으로 오래 조리하여 물성을 조절한 제품		
300	5	단백질	살코기 위주로 선별 및 저온으로 오래 조리하여 물성을 조절한 제품		
130	1	칼슘	휴대가 간편하며 보관이 용이한 제품		
130	1	칼슘	휴대가 간편하며 보관이 용이한 제품		
100	2	단백질	고온(500℃)으로 구워 수분증발을 최소화하여 물성을 조절한 제품		
130	1	칼슘	휴대가 간편하며 보관이 용이한 제품		
130	1	칼슘	휴대가 간편하며 보관이 용이한 제품		

순번	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	소관부처	식품유형	섭취 유형
171	제2023-58호	(주)두손푸드	마시는 통단팔죽	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
172	제2023-59호	(주)현대그린 푸드	소고기버섯죽	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류
173	제2023-60호	(주)정옥	정옥 다슬기죽	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	조미식품	죽류
174	제2023-61호	(주)정옥	정옥 팥초장	1단계 (치아섭취)	시설 납품용	농림축산식품부	즉석식품류	반찬류
175	제2023-62호	(주)푸른가족	쇠고기 버섯 영양 컵죽	3단계 (허로섭취)	소비자 판매용	농림축산식품부	즉석식품류	죽류

제품용량 (g)	인분 수	강화 영양성분	제품특징	제품사진
130	1	칼슘	휴대가 간편하며 보관이 용이한 제품	
300	1	단백질	조리 및 취식이 편리하여 간편하게 섭취할 수 있는 제품	
200	1	칼슘	다슬기효소분해물을 사용하여 물성을 조절한 제품	
120	1	단백질	원재료 크기를 조절하여 고령자의 섭취가 편리한 제품	
33	1	단백질, 칼슘	곡류 가공기술 및 레시피 적용으로 고령자 소화가 편리한 제품	

고령친화우수식품 활용 메뉴 안내서

시설급식편

발행  농림축산식품부  FOODPOLIS
한국식품산업클러스터진흥원

기획  FOODPOLIS  고령친화산업지원센터
한국식품산업클러스터진흥원

저자 경희대학교 동서의학대학원 임희숙, 박유경, 김영선, 신혜리
한양여자대학교 식품영양과 백희준, 김지영

발행일 2023년 12월 29일

안내 본 책자는 한국식품산업클러스터진흥원에서 수행한 연구결과이므로
인용 시에는 반드시 출처를 밝혀야 하며 무단복제 및 전제를 금합니다.

ISBN 979-11-985672-1-5 (93590)

[비매품/무료]