

FOODPOLIS

고령친화우수식품 활용 가이드북



농림축산식품부
Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs



FOODPOLIS
한국식품산업클러스터진흥원

CONTENTS

① 제도 소개

- 1) 고령친화우수식품 소개

② 제품 소개

- 1) 고령친화우수식품 지정제품 통합정보

③ 식단 활용

- 1) 고령친화우수식품 활용 가이드라인 소개
- 2) 고령친화우수식품 활용 단체급식 식단
- 3) 고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단

④ 영양 교육

- 고령자의 영양관리를 위한 고령친화우수식품 구매방법

[부록] 고령친화우수식품을 활용한 메뉴



1. 제도 소개

고령친화우수식품 소개

고령친화 우수식품 소개

고령친화우수식품의 개념

고령자의 식품 섭취·소화·흡수·대사 등을 돕기 위해 식품의 물성 및 영양 성분 등이 일정 수준을 충족하도록 제조·가공한 식품으로, 고령자의 사용성을 높인 제품

고령친화우수식품 한국산업표준(KS) 품질규격

구분	1 단계	2 단계	3 단계
표시도형			
섭취가능	치아섭취가능	잇몸섭취가능	혀로섭취가능
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

「품질규격」 기준에 따라 1단계, 2단계, 3단계로 구분되며 단계가 높아질수록 고령자의 저작이 용이해집니다.

고령친화우수식품지정제도

*배경

- 「고령친화산업진흥법」 제12조제1항
- 「고령친화산업진흥법」 시행령 제2조제3호
- 「고령친화산업진흥법」 제7조제1항
- 고령친화우수제품 지정대상 식품 품목고시 [농림축산식품부 고시 제2021-13호], [해양수산부 고시 제2021-53호]
⇒ 고령친화우수제품에 '식품'이 추가되어, 고령친화우수식품의 세분화된 규정으로 고령자들의 '식이문제 완화, 삶의 질 향상' 등 긍정적인 효과 추구

기존

어르신을 주요 수요자로 하는 '고령친화우수제품'의 범위에 '식품'은 '건강기능식품으로 한정'

개선

어르신을 위한 다양한 식품개발과 시장활성화를 위해 고령친화 우수제품지정 대상품목을 '식품' 전반으로 확대

*목적

고령자를 위한 식품개발과 시장 활성화
- 고령자의 섭취, 영양보충, 소화와 흡수 등을 돕기 위해 물성, 형태, 성분 등을 조정하여 제조 및 가공하고 고령자의 사용성을 높인 제품을 우수식품으로 지정하기 위함입니다.

*법적근거

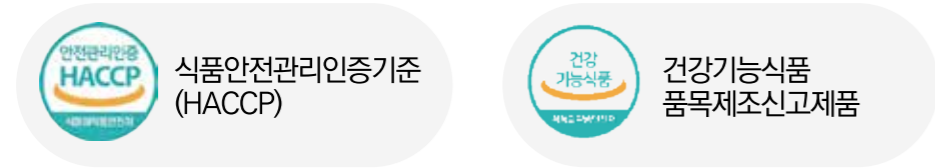
「고령친화산업진흥법」 제12조 및 동법시행령 제9조에 따라 품질규격요건을 갖춘 제품에 대해 우수식품으로 지정합니다.

*지정품목

「식품위생법」과 「건강기능식품에 관한 법률」에 따라 각각 기준 및 규격이 고시된 제품에 해당되는 것만 지정이 가능합니다.
※ 고령친화우수식품 지정 제외의 경우
① 주류
② 영·유아 및 임신·수유부 등 특정 연령 대상 식품
③ 원재료로만 사용되는 식품
④ 식품공전 「고령친화식품의 기준 및 규격」에 따라 식품유형 중 '기타가공품'

사전요건

고령친화 우수 식품 지정을 위한 사전 요건



「식품위생법」에 따른 '식품안전관리인증기준(HACCP) 적용 업소로 인정'을 받은 영업자가 생산하는 제품(인증 대상 유형)

※ 우수식품 지정을 신청하는 영업자가 영업정지 등 행정처분을 받고 있지 않을 것

「건강기능식품에 관한 법률」에 따라 품목 제조신고가 완료된 제품

※ 우수식품지정을 신청하는 영업자가 영업정지 등 행정처분을 받고 있지 않을 것

지정심사기준

기본요건

실물과 제품 사진 등의 일치 여부
고령자 요구 반영 여부
기본 품질 기준(고령친화식품 KS 표준 상 품질기준) 충족 여부

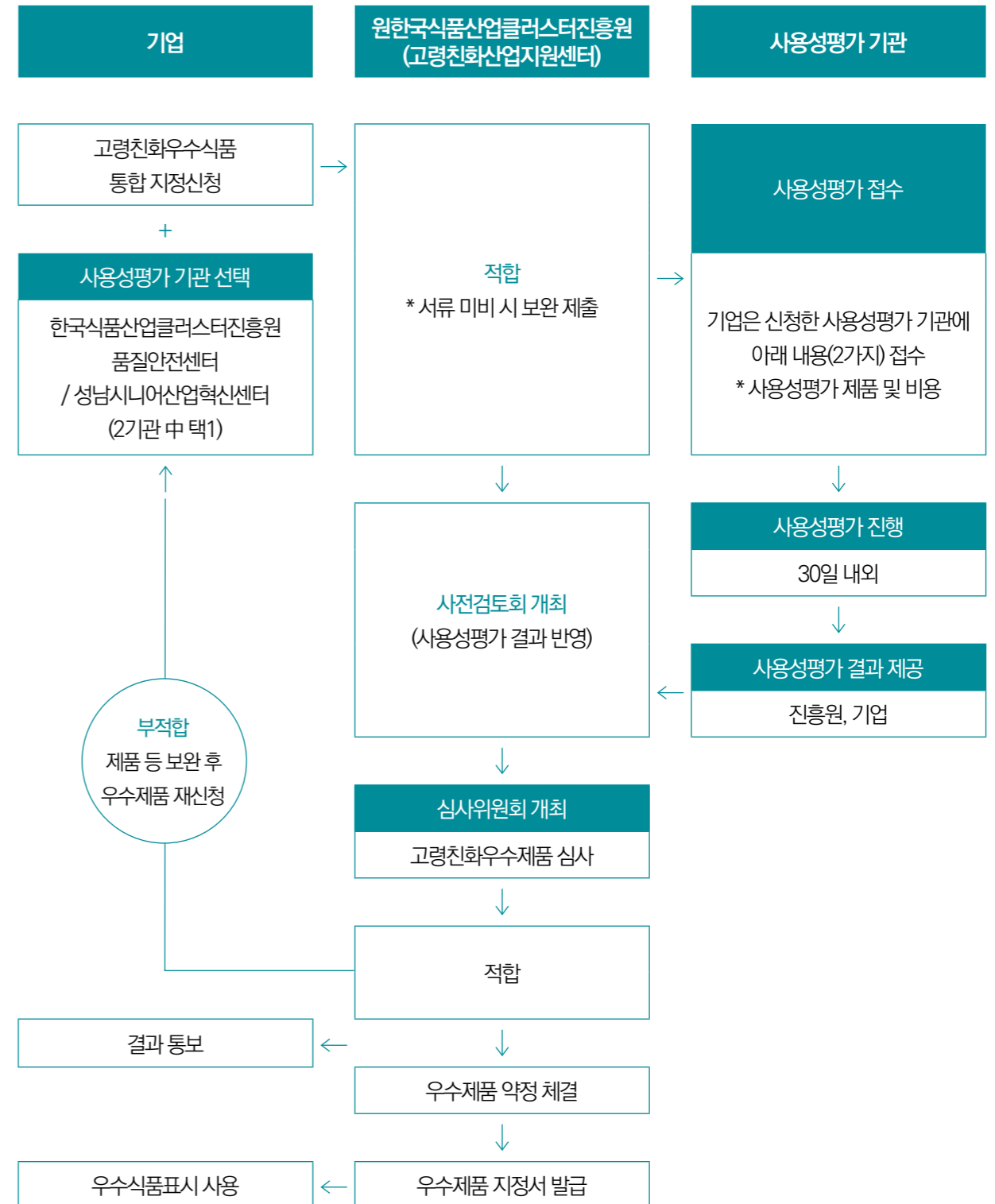
품질·안전측면의 고령자 배려

고령자 배려를 위한 제조공정 유무 및
적용 결과의 적절성 여부,
섭취 안전성 평가

편의성 및 조작성 측면의 고령자 배려

섭취 전 취급방법, 포장 형태, 제품표시 사항에 대한
사용성 수준평가

지정절차





2. 제품 소개

고령친화우수식품 지정제품 통합 정보

■ 고령친화우수식품 지정제품 통합정보

□ 밥류(1)

순	지정 번호	업체명	제품명	규격 단계	생산 용도	식품 유형	섭취 유형	보관 방법	제품 용량 (g)

□ 국탕찌개류(2)

순	지정 번호	업체명	제품명	규격 단계	생산 용도	식품 유형	섭취 유형	보관 방법	제품 용량 (g)
3	제2024-16호	(주)사랑과선행	감자양파국	1단계	시설 납품용	즉석 식품류	국·탕·찌개류	냉동	750

□ 죽류(45)

순	지정 번호	업체명	제품명	규격 단계	생산 용도	식품 유형	섭취 유형	보관 방법	제품 용량 (g)
5	제2023-54호	서울우유협동조합	서울우유 단호박유유죽	3단계	소비자 판매용	즉석 식품류	죽류	실온	130
6	제2021-10호	서창산업(주)	SC이로운 죽 닭고기	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	죽류	실온	150
7	제2021-11호	서창산업(주)	SC이로운 죽 소고기	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	죽류	실온	150
8	제2022-86호	(주)두손푸드 칠보지점	마시는 고구마죽+	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	죽류	실온	130
9	제2022-87호	(주)두손푸드 칠보지점	마시는 단호박죽+	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	죽류	실온	130

인분수	영양성분					제품 특징	제품 사진
	열량	탄수 화물	단백질	지방	강화 영양성분		
1	130	40	3.8	0.5	식이섬유	천연약재 추출물을 사용하여 영양을 강화한 제품	

인분수	영양성분					제품 특징	제품 사진
	열량	탄수 화물	단백질	지방	강화 영양성분		
5	31	32	1.45	1.4	식이섬유	순살로 손질해 섭취를 용이하게 하고 휴대와 보관을 간편하게 한 제품	
5	28	6.1	0.9	0	칼륨	재료 입자를 조절하고 저온에서 오래 조리해 섭취를 용이하게 한 제품	

인분수	영양성분					제품 특징	제품 사진
	열량	탄수 화물	단백질	지방	강화 영양성분		
1	76	8.4	2.3	3.6	칼슘	씹기 편하고 목넘김이 부드러워 섭취가 용이하고 휴대와 보관을 간편하게 한 제품	
1	73	15.3	1.2	0.7	칼슘	씹기 편하고 목넘김이 부드러워 섭취가 용이하고 휴대와 보관을 간편하게 한 제품	
1	56.05	11.09	1.82	0.17	비타민A, D 나이아신	간편하게 휴대 가능하며 섭취를 용이하게 한 제품	
1	57.2	11.6	1.8	0.4	비타민A, D 나이아신	간편하게 휴대 가능하며 섭취를 용이하게 한 제품	
1	62.01	14.13	0.9	0.21	식이섬유	간편하게 휴대 가능하며 섭취를 용이하게 한 제품	
1	93.87	22.78	0.93	0.19	칼슘	간편하게 휴대 가능하며 섭취를 용이하게 한 제품	

■ 고령친화우수식품 지정제품 통합정보

순	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	식품유형	섭취유형	보관방법	제품용량(g)
11	제2023-57호	(주)두손푸드 칠보지점	마시는 흑임자죽+	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	죽류	실온	130
12	제2023-58호	(주)두손푸드 칠보지점	마시는 통단팥죽	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	죽류	실온	130
13	제2024-18호	(주)두손푸드 칠보지점	인삼죽	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	죽류	실온	130
14	제2022-49호	(주)로템푸드	맛상 흑임자죽	3단계	시설 납품용	즉석식품류	죽류	냉동	1,000
15	제2021-25호	(주)복지유니온	연화도움식 소고기죽	3단계	시설 납품용	즉석식품류	죽류	실온	300
16	제2021-26호	(주)복지유니온	연화도움식 야채죽	3단계	시설 납품용	즉석식품류	죽류	실온	300
17	제2021-27호	(주)복지유니온	연화도움식 황태죽	3단계	시설 납품용	즉석식품류	죽류	실온	300
18	제2024-21호	(주)사랑과선행	맛상호박죽	3단계	시설 납품용	즉석식품류	죽류	냉동	1,000
19	제2023-02호	(주)아워홈	[Careplus] 고칼슘 단호박죽	3단계	시설 납품용	즉석식품류	죽류	냉동	5,000
20	제2023-03호	(주)아워홈	[Careplus] 고칼슘 쌀죽	3단계	시설 납품용	즉석식품류	죽류	냉동	5,000
21	제2022-13호	(주) 에코람의산골이유식 농업회사법인	한우아채 영양죽	3단계	시설 납품용	즉석식품류	죽류	냉장	200

인분수	영양성분					제품특징	제품사진
	열량	탄수화물	단백질	지방	강화 영양성분		
1	81	11.5	2.3	2.6	칼슘	입자를 곱게 분쇄하여 섭취를 용이하게 하고 휴대와 보관을 간편하게 한 제품	
1	66	11.6	1.5	3	칼슘	입자를 곱게 분쇄하여 섭취를 용이하게 하고 휴대와 보관을 간편하게 한 제품	
1	89	19.2	2.3	0.2	칼슘	입자를 곱게 분쇄하여 섭취를 용이하게 하고 휴대와 보관을 간편하게 한 제품	
1	76.9	17.6	2.3	1.5	칼슘 식이섬유	영양성분(칼슘, 식이섬유)을 강화하고 휴대와 보관을 간편하게 한 제품	
5	88.4	11.9	2.1	3.6	칼슘	입자를 곱게 분쇄하여 입자감을 낮춰 저작과 삼킴을 용이하게 한 칼슘 강화 제품	
1	82.22	14.41	2.32	1.7	칼슘	몽침성이 있고 끈적이지 않아 쉽게 삼킬 수 있게 한 제품	
1	86.78	14.52	1.19	2.66	칼슘	몽침성이 있고 끈적이지 않아 쉽게 삼킬 수 있게 한 제품	
1	83.64	12.42	2.01	2.88	칼슘	몽침성이 있고 끈적이지 않아 쉽게 삼킬 수 있게 한 제품	
5	78	14	2	1.3	칼슘	입자를 곱게 분쇄하여 입자감을 낮춰 저작과 삼킴을 용이하게 한 칼슘 강화 제품	
25	44.95	10.11	0.97	0.07	칼슘	칼슘을 강화하고 쉽게 삼킬 수 있게 한 제품	
25	74.04	16.8	0.9	0.36	칼슘	칼슘을 강화하고 쉽게 삼킬 수 있게 한 제품	
1	109.4	9.1	7.9	4.6	단백질	입자를 곱게 분쇄하여 부드럽게 섭취할 수 있게 한 제품	

■ 고령친화우수식품 지정제품 통합정보

순	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	식품유형	섭취유형	보관방법	제품용량(g)
23	제2022-15호	(주) 에코맘의산골이유식농업회사법인	달걀야채 영양죽	3단계	시설 납품용	죽석식품류	죽류	냉장	200
24	제2024-04호	(주)정옥	정옥 다슬기죽	3단계	소비자 판매용	죽석식품류	죽류	냉장	200
25	제2021-04호	(주)푸드머스	스무스한끼밀 쇠고기야채	3단계	소비자 판매용	죽석식품류	죽류	냉동	160
26	제2021-05호	(주)푸드머스	스무스한끼밀 전복미역	3단계	소비자 판매용	죽석식품류	죽류	냉동	160
27	제2021-15호	(주)푸른가족	쇠고기야채 미음 (스프) 프리믹스	3단계	시설 납품용	농산가공 식품류	죽류	실온	500
28	제2022-07호	(주)푸른가족	쇠고기야채 웰빙죽 프리믹스	3단계	시설 납품용	농산가공 식품류	죽류	실온	500 (완성중량 3,000)
29	제2022-08호	(주)푸른가족	표고버섯야채 발효쌀죽 프리믹스	3단계	시설 납품용	농산가공 식품류	죽류	실온	500 (완성중량 3,000)
30	제2022-09호	(주)푸른가족	검은깨 타락죽 프리믹스	3단계	시설 납품용	농산가공 식품류	죽류	실온	500 (완성중량 3,000)
31	제2022-22호	(주)푸른가족	견과류 웰빙 죽프리믹스	3단계	시설 납품용	농산가공 식품류	죽류	실온	500 (완성중량 3,000)
32	제2022-23호	(주)푸른가족	해물 웰빙죽 프리믹스	3단계	시설 납품용	농산가공 식품류	죽류	실온	500 (완성중량 3,000)
33	제2022-24호	(주)푸른가족	7곡식 웰빙죽 프리믹스	3단계	시설 납품용	농산가공 식품류	죽류	실온	500 (완성중량 3,000)
34	제2022-25호	(주)푸른가족	시금치새우 웰빙죽 프리믹스	3단계	시설 납품용	농산가공 식품류	죽류	실온	500 (완성중량 3,000)

인분수	영양성분					제품특징	제품사진
	열량	탄수화물	단백질	지방	강화 영양성분		
1	70.3	5.9	10.1	0.7	단백질	입자를 곱게 분쇄하여 부드럽게 섭취할 수 있게 한 제품	
1	123.7	14.4	7.3	4.1	단백질	입자를 곱게 분쇄하여 부드럽게 섭취할 수 있게 한 제품	
1	65	14.5	1.5	0	칼슘	다슬기효소분해물을 사용하여 칼슘을 강화한 제품	
1	81.3	15.5	2.8	2	식이섬유 비타민D 칼슘	재료 입자를 조절하여 목넘김이 편안하게 한 제품	
1	78.1	13.8	2.3	2.7	식이섬유 비타민D 칼슘	재료 입자를 조절하여 목넘김이 편안하게 한 제품	
10	354.7	74.78	8.57	2.37	단백질 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	
15	343.8	76.28	7.08	1.15	단백질 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	
15	346.9	78.69	6.34	0.75	단백질 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	
15	386.5	70.12	11.41	6.71	단백질 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	
15	394.97	69.56	8.82	9.05	단백질 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	
15	345.14	74.66	8.97	1.18	단백질 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	
15	355.86	77.42	7.27	1.9	단백질 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	
15	350.8	72.5	9.44	2.56	단백질 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	

■ 고령친화우수식품 지정제품 통합정보

순	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	식품유형	섭취유형	보관방법	제품용량(g)
36	제2023-21호	(주)푸른가족	검은깨 영양컵죽	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	죽류	실온	33
37	제2023-22호	(주)푸른가족	전복 내장 발효 쌀죽 프리믹스	3단계	시설 납품용	농산가공 식품류	죽류	실온	500 (완성중량 3,000)
38	제2023-23호	(주)푸른가족	호박 미음(스프) 프리믹스	3단계	시설 납품용	농산가공 식품류	죽류	실온	500 (완성중량 3,000)
39	제2023-24호	(주)푸른가족	단백질 참깨죽 프리믹스	3단계	시설 납품용	농산가공 식품류	죽류	실온	500 (완성중량 2,700)
40	제2023-25호	(주)푸른가족	단백질 카레죽 프리믹스	3단계	시설 납품용	농산가공 식품류	죽류	실온	500 (완성중량 2,700)
41	제2023-46호	(주)푸른가족	견과류 영양컵죽	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	죽류	실온	40
42	제2023-47호	(주)푸른가족	검은깨 미음(스프) 프리믹스	3단계	시설 납품용	농산가공 식품류	죽류	실온	500 (완성중량 3,000)
43	제2023-48호	(주)푸른가족	견과류 미음(스프) 프리믹스	3단계	시설 납품용	농산가공 식품류	죽류	실온	500 (완성중량 3,000)
44	제2023-49호	(주)푸른가족	표고버섯 미음(스프) 프리믹스	3단계	시설 납품용	농산가공 식품류	죽류	실온	500 (완성중량 3,000)
45	제2023-62호	(주)푸른가족	쇠고기 버섯 영양컵죽	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	죽류	실온	33
46	제2022-40호	(주)현대그린푸드	수삼삼계죽	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	죽류	냉동	300



인분수	영양성분					제품특징	제품사진
	열량	탄수화물	단백질	지방	강화영양성분		
15	357.69	74.17	10.1	2.29	단백질 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	434.99	70.2	8.15	13.51	단백질 비타민A, C 칼슘	영양성분(단백질, 비타민, 칼슘)을 강화하고 컵 형태로 제공하여 섭취를 용이하게 한 제품	
15	358.09	72.02	9.4	4.53	단백질 식이섬유 비타민A, C 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	
15	359.36	76.88	7.11	2.6	단백질 비타민A, C 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	
13	388.11	51.19	26.69	8.51	단백질 비타민A, C 리보플라빈 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	
13	364.48	58.42	23.25	4.2	단백질 비타민A, C 리보플라빈 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	
1	182	26	3.2	7.2	단백질 칼슘	영양성분(단백질, 칼슘)을 강화하고 컵 형태로 제공하여 섭취를 용이하게 한 제품	
15	390	67.6	10.8	8.5	단백질 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	
15	399	64.6	12.4	10.1	단백질 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	
15	361.1	73.6	10.3	2.8	단백질 칼슘	곡류가공 기술 및 레시피를 적용하여 섭취를 용이하게 한 제품	
1	128	25.51	2.86	1.6	단백질 칼슘	영양성분(단백질, 칼슘)을 강화하고 컵 형태로 제공하여 섭취를 용이하게 한 제품	
1	84.77	10.02	7.28	1.73	단백질	단백질 강화 원료를 사용하고 연화기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	

■ 고령친화우수식품 지정제품 통합정보

순	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	식품유형	섭취유형	보관방법	제품용량(g)
47	제2023-27호	(주)현대그린푸드	검은콩 흑임자죽	3단계	소비자 판매용	죽석식품류	죽류	냉동	300
48	제2023-59호	(주)현대그린푸드	소고기버섯죽(S)	3단계	소비자 판매용	죽석식품류	죽류	냉동	300

□ 반찬류(88)

순	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	식품유형	섭취유형	보관방법	제품용량(g)
49	제2022-82호	농업회사법인 (주)이엔푸드	수비드림 샐러드용 드레싱 닭가슴살(발사믹소스)	1단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	140
50	제2023-30호	농업회사법인 (주)이엔푸드	수비드림 샐러드용 드레싱 닭가슴살(샬사)	1단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	140
51	제2023-31호	농업회사법인 (주)이엔푸드	수비드림 샐러드용 드레싱 닭가슴살(유자)	1단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	140
52	제2023-32호	농업회사법인 (주)이엔푸드	수비드림 샐러드용 드레싱 닭가슴살(케이준)	1단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	140
53	제2023-50호	메이플푸드(주)	효도국 간장 불고기구이	1단계	시설 납품용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	300
54	제2023-51호	메이플푸드(주)	효도국 고추장 닭갈비구이	1단계	시설 납품용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	300
55	제2023-52호	메이플푸드(주)	효도국 고추장 불고기구이	1단계	시설 납품용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	300
56	제2024-12호	병의도리 농업회사법인 유안회사	소문난 한우편육	1단계	시설 납품용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	200
57	제2023-05호	(주)마니커에프앤지	우유숙성 닭가슴살 오리지널	1단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉장	110

인분수	영양성분					제품특징	제품사진
	열량	탄수화물	단백질	지방	강화영양성분		
1	120.52	15.63	7.03	3.32	단백질	단백질 강화 원료를 사용하고 연화기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	
1	81	9	6	2	단백질	단백질 강화 원료를 사용하고 연화기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	

인분수	영양성분					제품특징	제품사진
	열량	탄수화물	단백질	지방	강화영양성분		
1	124.29	9.63	14.69	3.09	단백질	수비드공법을 사용하여 재료를 부드럽게 해 섭취를 용이하게 하고 단백질을 강화한 제품	
3	130.58	5.81	16.26	4.7	단백질	수비드공법을 사용하여 재료를 부드럽게 해 섭취를 용이하게 한 제품	
3	142.89	7.98	17.82	4.41	단백질	수비드공법을 사용하여 재료를 부드럽게 해 섭취를 용이하게 한 제품	
3	144.5	9.89	16.47	4.34	단백질	수비드공법을 사용하여 재료를 부드럽게 해 섭취를 용이하게 한 제품	
5					단백질	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5					단백질	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5					단백질	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	261.5	1	24.5	18	단백질	별도의 조리과정 없이 자연해동 후 바로 섭취할 수 있도록 간편하게 한 제품	
1	129.18	1.81	24.32	2.74	단백질	재료 연화를 위해 원재료의 염지와 숙성조건 확립으로 섭취를 용이하게 한 제품	

■ 고령친화우수식품 지정제품 통합정보

순	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	식품유형	섭취유형	보관방법	제품용량(g)
59	제2022-18호	(주)사랑과선행	본계란말이II	1단계	시설 납품용	알가공품류	반찬류	냉동	300
60	제2022-19호	(주)사랑과선행	부추넣은 계란말이	1단계	시설 납품용	알가공품류	반찬류	냉동	300
61	제2022-20호	(주)사랑과선행	돼지고기장조림A(냉동)	1단계	시설 납품용	절임류 /조림류	반찬류	냉동	210
62	제2022-50호	(주)사랑과선행	미트볼 데리아끼	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
63	제2022-51호	(주)사랑과선행	미트볼칠리	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
64	제2022-52호	(주)사랑과선행	동그랑땡칠리	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
65	제2022-53호	(주)사랑과선행	너비아니 야채조림	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
66	제2022-60호	(주)사랑과선행	순살순한닭찜	1단계	시설 납품용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	300
67	제2022-61호	(주)사랑과선행	돈채굴소스볶음	1단계	시설 납품용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	300
68	제2022-62호	(주)사랑과선행	돈육피망볶음	1단계	시설 납품용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	300
69	제2022-63호	(주)사랑과선행	쥬키니새우젓볶음	1단계	시설 납품용	절임류 /조림류	반찬류	냉동	150
70	제2023-06호	(주)사랑과선행	사랑과선행 고등어김치찜	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
71	제2023-07호	(주)사랑과선행	사랑과선행 제육볶음	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300

인분수	영양성분					제품특징	제품사진
	열량	탄수화물	단백질	지방	강화영양성분		
1	113.6	2.7	22.7	1.8	단백질	재료 연화를 위해 원재료의 염지와 숙성조건 확립으로 섭취를 용이하게 한 제품	
10	214.86	6.53	11.41	15.9	단백질 리보플라빈	고령자의 근손실과 리보플라빈 부족 예방을 위해 영양성분(단백질, 리보플라빈)을 강화한 제품	
10	208.56	5.95	11.45	15.44	단백질	고령자의 근손실 예방을 위해 단백질을 강화한 제품	
5	-	-	11.29	1.72	단백질	원재료의 연육 및 가열공정처리로 저작을 용이하게 한 제품	
5	234.41	16.16	11.37	13.81	단백질	제품 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	239.59	22.48	9.45	12.43	단백질	제품 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	266.54	28.03	8.41	13.42	단백질	제품 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	232.89	18.96	12.06	12.09	단백질	제품 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	117.87	12.97	16.31	6.75	단백질	재료 입자를 조절하고 저온에서 오래 조리해 섭취를 용이하게 한 제품	
5	191.46	8.1	13.17	11.82	단백질	재료 입자를 조절하고 저온에서 오래 조리해 섭취를 용이하게 한 제품	
5	245.21	10.04	14.52	16.33	단백질	재료 입자를 조절하고 저온에서 오래 조리해 섭취를 용이하게 한 제품	
5	96.89	11.68	1.95	4.84	식이섬유	재료 입자를 조절하고 저온에서 오래 조리해 섭취를 용이하게 한 제품	
5	323.88	10.19	30.82	17.89	단백질	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	394.83	18.84	39.57	17.98	단백질 식이섬유	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	

■ 고령친화우수식품 지정제품 통합정보

순	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	식품유형	섭취유형	보관방법	제품용량(g)
73	제2023-09호	(주)사랑과선행	사랑과선행 닭갈비볶음	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
74	제2023-13호	(주)사랑과선행	사랑과선행 고추잡채	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
75	제2023-14호	(주)사랑과선행	오븐에 구운 미니 비프토마토 소스 치즈 주먹밥	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
76	제2023-15호	(주)사랑과선행	오븐에 구운 미니 불고기 소스 치즈 주먹밥	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
77	제2023-16호	(주)사랑과선행	구운 체다마요 맥앤치즈 치킨볼	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
78	제2023-17호	(주)사랑과선행	구운 갈릭마요 맥앤치즈 치킨볼	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
79	제2023-18호	(주)사랑과선행	해물동그랑땡조림	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
80	제2023-19호	(주)사랑과선행	베이컨크림야채볶음	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
81	제2023-20호	(주)사랑과선행	돼지목살간장조림	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
82	제2023-35호	(주)사랑과선행	소고기 무장아찌	1단계	시설 납품용	절임류 /조림류	반찬류	냉동	150
83	제2023-36호	(주)사랑과선행	마늘쫄볶음	1단계	시설 납품용	절임류 /조림류	반찬류	냉동	150
84	제2023-40호	(주)사랑과선행	메이플 맛있는 간장 닭갈비	1단계	시설 납품용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	300

인분수	영양성분					제품특징	제품사진
	열량	탄수화물	단백질	지방	강화영양성분		
5	322.02	29.7	23.45	12.49	단백질	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	417.02	18.58	37.84	21.3	단백질 식이섬유	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	362.41	13.18	20.82	25.45	단백질	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	486.83	62.16	19.03	18.01	단백질 칼슘	제품 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	498.78	59.63	22.67	18.84	단백질 칼슘	제품 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	220.81	19.52	13.25	9.97	단백질 칼슘	제품 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	226.76	16.52	13.71	11.76	단백질	제품 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	164	18.1	9.32	6.05	단백질	제품 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	175	14.45	7.78	9.51	단백질 식이섬유	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	116	9.37	9.01	4.67	단백질	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	327.66	52.51	20.59	5.23	단백질	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	169.94	22.34	3.05	8.8	식이섬유	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	220	6.02	16.69	14.31	단백질	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	

■ 고령친화우수식품 지정제품 통합정보

순	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	식품유형	섭취유형	보관방법	제품용량(g)
86	제2024-01호	(주)사랑과선행	효도국 고추잡채	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
87	제2024-02호	(주)사랑과선행	효도국 김치제육볶음	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
88	제2024-03호	(주)사랑과선행	효도국 소불고기	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
89	제2024-15호	(주)사랑과선행	효도국 미늘양념 닭갈비구이	1단계	시설 납품용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	300
90	제2024-22호	(주)사랑과선행	효도국 돼지고기 가지볶음	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
91	제2024-23호	(주)사랑과선행	효도국 축축한 갈릭닭볶음	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
92	제2024-24호	(주)사랑과선행	효도국 축축한 갈릭제육볶음	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	300
93	제2023-10호	(주)송림에프에스	부드러움을 더한 불고기 계란덮밥소스	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	반찬류	실온	200
94	제2023-11호	(주)송림에프에스	부드러움을 더한 유니짜장 덮밥소스	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	반찬류	실온	200
95	제2023-12호	(주)송림에프에스	부드러움을 더한 연잎콩카레 덮밥소스	1단계	소비자 판매용	즉석식품류	반찬류	실온	200
96	제2022-55호	(주)신세계푸드	소불고기 무스	3단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	150

인분수	영양성분					제품특징	제품사진
	열량	탄수화물	단백질	지방	강화 영양성분		
5	234	43	14	0.9	단백질	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	94	6.1	9.1	4.7	단백질	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	119	12.2	8.6	3.9	단백질	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	115	11	1.3	3.2	단백질	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	280	21	18	14	단백질	재료 크기를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
5	93	7	6	4.6	단백질	돼지고기의 조리 온도와 시간을 조정하여, 고령자가 섭취하기 용이하게 하고 단백질을 강화한 제품	
5	93	7	6	4.6	단백질	닭의 조리 온도와 시간을 조정하여, 고령자가 섭취하기 용이하게 하고 단백질을 강화한 제품	
5	165	11.6	10.6	8.3	단백질	돼지고기의 조리 온도와 시간을 조정하여, 고령자가 섭취하기 용이하게 하고 단백질을 강화한 제품	
1	144.49	16.79	6.35	5.77	단백질 칼슘	레토르트 공정을 통해 부드럽게 섭취가 가능하고 보관을 용이하게 한 제품	
1	90.77	14.65	2.8	2.33	칼슘	레토르트 공정을 통해 부드럽게 섭취가 가능하고 보관을 용이하게 한 제품	
1	90.57	10.1	5.05	3.33	칼슘	레토르트 공정을 통해 부드럽게 섭취가 가능하고 보관을 용이하게 한 제품	
1	83.33	9	9	6	단백질	제품 고유의 맛이 나타나면서 입자를 곱게 분쇄하여 저작과 삼킴이 용이하게 경도를 조절한 제품	

■ 고령친화우수식품 지정제품 통합정보

순	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	식품유형	섭취유형	보관방법	제품용량(g)
98	제2022-57호	(주)신세계푸드	동파육 무스	3단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	150
99	제2022-58호	(주)신세계푸드	돼지고기수육 무스	3단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	150
100	제2022-59호	(주)신세계푸드	가자미구이 무스	3단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	150
101	제2022-43호	(주)아워홈	행복한맛남 계란말이	1단계	시설 납품용	알가공품류	반찬류	냉장	1000
102	제2022-44호	(주)아워홈	행복한맛남 계란말이(냉동)	1단계	시설 납품용	알가공품류	반찬류	냉동	800
103	제2022-45호	(주)아워홈	행복한맛남 일식 계란말이	1단계	시설 납품용	알가공품류	반찬류	냉장	1,000
104	제2022-46호	(주)아워홈	행복한맛남 맛살계란말이	1단계	시설 납품용	알가공품류	반찬류	냉동	800
105	제2022-47호	(주)아워홈	행복한맛남 청양고추 계란말이	1단계	시설 납품용	알가공품류	반찬류	냉장	1,000
106	제2022-48호	(주)아워홈	행복한맛남 계란찜	3단계	시설 납품용	알가공품류	반찬류	냉장	2,500
107	제2022-66호	(주)아워홈	행복한맛남 메추리알 장조림	1단계	시설 납품용	절임류 /조림류	반찬류	냉장	5,000
108	제2022-67호	(주)아워홈	쇠고기장조림 행복한맛남	1단계	시설 납품용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉장	1,000

인분수	영양성분					제품특징	제품사진
	열량	탄수화물	단백질	지방	강화영양성분		
1	73.33	8	10	4	단백질	제품 고유의 맛이 나타나면서 입자를 곱게 분쇄하여 저작과 삼킴이 용이하게 경도를 조절한 제품	
1	60	5	11	2.9	단백질	제품 고유의 맛이 나타나면서 입자를 곱게 분쇄하여 저작과 삼킴이 용이하게 경도를 조절한 제품	
1	120	7	9	13	단백질	제품 고유의 맛이 나타나면서 입자를 곱게 분쇄하여 저작과 삼킴이 용이하게 경도를 조절한 제품	
1	106.67	12	8	9	단백질	제품 고유의 맛이 나타나면서 입자를 곱게 분쇄하여 저작과 삼킴이 용이하게 경도를 조절한 제품	
10	93.27	5.16	9.9	3.67	단백질	계란과 정제수의 배합조건 확립으로 단백질을 강화한 제품	
10	101.79	7.35	9.66	3.75	단백질	계란과 정제수의 배합조건 확립으로 단백질을 강화한 제품	
10	145	9	9	8	단백질	난황과 난백의 배합조건 확립으로 단백질을 강화한 제품	
10	135.39	8.69	10.33	6.59	단백질	계란과 정제수의 배합조건 확립으로 단백질을 강화한 제품	
10	95.38	5.9	10.34	3.38	단백질	계란과 정제수의 배합조건 확립으로 단백질을 강화한 제품	
10	80	3	6	4.9	단백질	계란과 정제수의 배합조건 확립으로 단백질을 강화한 제품	
50	114.77	4.57	7.27	7.49	단백질	세미레토르트 열처리를 통해 재료의 경화를 최소화해 저작을 용이하게 하고 단백질을 강화한 제품	
20	169.83	4.17	19.5	8.35	단백질	스팀솨 열처리를 통해 저작을 용이하게 하고 단백질을 강화한 제품	

■ 고령친화우수식품 지정제품 통합정보

순	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	식품유형	섭취유형	보관방법	제품용량(g)
110	제2024-14호	(주)아워홈	행복한맛남 계란후라이(냉동)	1단계	시설 납품용	알가공품류	반찬류	냉동	500
111	제2024-19호	(주)아워홈	플드푸크 행복한맛남	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉동	1,000
112	제2024-20호	(주)아워홈	에그마요샐러드 행복한맛남	1단계	시설 납품용	즉석식품류	반찬류	냉장	1,000
113	제2022-01호	(주)아하식품	우리밀과 칼슘이 들어간 감자고기찜만두	1단계	소비자 판매용	즉석식품류	반찬류	냉동	1,000
114	제2023-01호	(주)아하식품	칼슘을 첨가한 아하 부추물만두	1단계	소비자 판매용	즉석식품류	반찬류	냉동	1,000
115	제2024-17호	(주)오뚜기	오쉐프 간편 고등어구이	1단계	시설 납품용	수산가공품류	반찬류	냉동	1,000
116	제2023-61호	(주)정육	정육 땡초장	1단계	소비자 판매용	조미식품	반찬류	냉장	120
117	제2023-26호	(주)참푸드	맛있게 부드러운 소불고기	1단계	시설 납품용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	1,000 /3,000
118	제2022-28호	(주)푸드머스	궁중삽살적	1단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	650
119	제2022-29호	(주)푸드머스	얇게펼친 연양식불고기	1단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	510
120	제2023-43호	(주)푸드머스	하이비타민D 두툼떡갈비	1단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	600 (10ea)

인분수	영양성분					제품특징	제품사진
	열량	탄수화물	단백질	지방	강화 영양성분		
10	95	4	11	3.8	단백질	난황과 난백의 배합조건 확립으로 단백질을 강화한 제품	
10	95	5	12	3	단백질	난황과 난백의 배합조건 확립으로 단백질을 강화한 제품	
20	186.5	10.2	17.3	8.5	단백질	스팀솥 열처리를 통해 저작을 용이하게 하고 단백질을 강화한 제품	
20	208.5	5.9	10	16.1	단백질	저작 및 연하를 용이하게 하고 단백질을 강화한 제품	
6	190	18	7	10	단백질 칼슘	재료 입자를 조절하여 소화와 섭취를 용이하게 하고 영양성분(단백질, 칼슘)을 강화한 제품	
6	240	20	8	14	단백질 칼슘	재료 입자를 조절해 섭취를 용이하게 하고 영양성분(단백질, 칼슘)을 강화한 제품	
25	291	10.9	16.4	20.2	단백질	원재료의 비린내 관능 개선을 통해 섭취를 용이하게 한 제품	
1					단백질	재료 입자를 조절하여 섭취를 용이하게 한 제품	
1kg 기준 8	115	8	15	2.8	단백질	재료 입자를 조절하고 숙성과정을 통해 섭취를 용이하게 한 제품	
5	200	5.1	14.2	13.2	단백질	원재료의 배합과 분쇄조건 확립으로 저작을 용이하게 한 제품	
6	294.11	8.91	12.87	23.59	단백질	원재료의 배합과 분쇄조건 확립으로 저작을 용이하게 한 제품	
5	292	8.3	14.36	21.1	단백질	원재료의 배합조건 확립으로 식감이 부드럽고 단백질을 강화한 제품	

■ 고령친화우수식품 지정제품 통합정보

순	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	식품유형	섭취유형	보관방법	제품용량(g)
122	제2023-55호	(주)푸드향	화덕에 미치다 500도 고등어구이	1단계	시설 납품용	수산가공 식품류	반찬류	냉동	100
123	제2022-10호	(주)풍림푸드	풍요한아침 오믈렛	1단계	시설 납품용	알가공품류	반찬류	냉동	45
124	제2021-12호	(주)현대그린푸드	더부드러운 돼지고기 장조림	1단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	200
125	제2021-13호	(주)현대그린푸드	더부드러운 소고기장조림	2단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	200
126	제2021-14호	(주)현대그린푸드	더부드러운 함박스테이크	2단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	170
127	제2022-31호	(주)현대그린푸드	흑마늘순살찜닭	1단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	230
128	제2022-32호	(주)현대그린푸드	콩등벉 강된장소스	2단계	소비자 판매용	조미식품	반찬류	냉동	200
129	제2022-33호	(주)현대그린푸드	중화식 제육덮밥소스	2단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	200
130	제2022-41호	(주)현대그린푸드	뼈까지 먹는 고등어 조림	1단계	소비자 판매용	절임류 /조림류	반찬류	냉동	180
131	제2023-28호	(주)현대그린푸드	더부드러운 소불고기	1단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	150
132	제2023-29호	(주)현대그린푸드	더부드러운 제육볶음	1단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	150
133	제2023-33호	(주)현대그린푸드	더부드러운 수제고기완자	1단계	소비자 판매용	식육가공품류 및 포장육	반찬류	냉동	100




인분수	영양성분					제품특징	제품사진
	열량	탄수화물	단백질	지방	강화 영양성분		
10	243	62	17.1	17.1	단백질	원재료의 배합조건 확립으로 식감이 부드럽고 단백질을 강화한 제품	
2	300		28	27	단백질	원재료를 고온으로 조리해 수분증발을 최소화하여 물성을 조절한 제품	
1	113.67	8.29	10.16	4.43	단백질 비타민D 칼슘	고령자의 근손실과 칼슘부족예방을 위해 영양성분(단백질, 비타민, 칼슘)을 강화한 제품	
1	86.4	8.31	10.83	1.09	단백질	단백질 강화 원료를 사용하고 포화증기기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	
1	111.8	8.63	14.47	2.16	단백질	단백질 강화 원료를 사용하고 포화증기기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	
1	154.8	9.82	11.14	7.88	단백질	단백질 강화 원료를 사용하고 연화기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	
1	83.42	9.23	10.68	0.42	단백질	단백질 강화 원료를 사용하고 포화증기기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	
1	116.72	14.07	6.65	3.76	단백질	단백질 강화 원료를 사용하고 연화기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	
1	170.67	10.43	9.4	10.15	단백질	단백질 강화 원료를 사용하고 연화기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	
1	147.87	6.97	7.88	9.83	단백질	단백질 강화 원료를 사용하고 포화증기기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	
1	168.41	14.77	9.31	8.01	단백질	단백질 강화 원료를 사용하고 연화기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	
1	168.89	14.71	7.96	8.69	단백질	단백질 강화 원료를 사용하고 연화기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	
1	207.78	14.91	14.85	9.86	단백질	원재료의 배합조건 확립으로 식감을 부드럽게 하고 단백질 강화 원료 사용 및 연화기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	

■ 고령친화우수식품 지정제품 통합정보

순	지정 번호	업체명	제품명	규격 단계	생산 용도	식품 유형	섭취 유형	보관 방법	제품 용량 (g)
134	제2023-34호	(주)현대그린푸드	고기등뼈 일본식카레	2단계	소비자 판매용	즉석식품류	반찬류	냉동	150
135	제2023-38호	(주)현대그린푸드	콩비지김치 덮밥소스	2단계	소비자 판매용	조미식품	반찬류	냉동	200
136	제2023-39호	(주)현대그린푸드	황태순두부 덮밥소스	2단계	소비자 판매용	조미식품	반찬류	냉동	200

□ 기타 가공식품류(17)

순	지정 번호	업체명	제품명	규격 단계	생산 용도	식품 유형	섭취 유형	보관 방법	제품 용량 (g)
137	제2022-35호	남원원에 농업협동조합 푸드종합가공센터	온리퓨레 이지 앤 케어 칼슘	3단계	소비자 판매용	농산가공 식품류	기타	실온	200
138	제2022-39호	남원원에 농업협동조합 푸드종합가공센터	온리퓨레 이지 앤 케어 화이버	3단계	소비자 판매용	농산가공 식품류	기타	실온	200
139	제2024-07호	농업회사법인 아람농장(주)	효행보감	3단계	시설 납품용	음료류	기타	실온	100
140	제2022-05호	잇웍스	부드러운 흑임자 한입 그레놀라	1단계	소비자 판매용	농산가공 식품류	기타	냉동	30
141	제2022-06호	잇웍스	부드러운 대추 한입 그레놀라	1단계	소비자 판매용	농산가공 식품류	기타	냉동	30
142	제2022-64호	잇웍스	부드러운 시금치 & 완두콩 한입 그레놀라	1단계	소비자 판매용	농산가공 식품류	기타	냉동	25
143	제2022-65호	잇웍스	부드러운 유자 한입 그레놀라	1단계	소비자 판매용	농산가공 식품류	기타	냉동	25

인분수	영양성분					제품 특징	제품 사진
	열량	탄수 화물	단백질	지방	강화 영양성분		
1	133.32	8.45	9.54	6.82	단백질	단백질 강화 원료를 사용하고 연화기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	
1	63.65	4.13	6.33	2.43	단백질	단백질 강화 원료를 사용하고 포화증기기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	
1	83.74	4.67	7.8	3.76	단백질	단백질 강화 원료를 사용하고 포화증기기술을 적용해 섭취를 용이하게 한 제품	

인분수	영양성분					제품 특징	제품 사진
	열량	탄수 화물	단백질	지방	강화 영양성분		
2	68.57	15.07	0.97	0.49	비타민C, D 칼슘	국내산 과일을 부드럽고 간편하게 섭취가 가능하도록 하고 영양성분(비타민, 칼슘)을 강화한 제품	
2	69.79	16.82	0.29	0.15	비타민C, D 식이섬유	국내산 과일을 부드럽고 간편하게 섭취가 가능하도록 하고 영양성분(비타민, 식이섬유)을 강화한 제품	
1	65	18	0	0	식이섬유	섭취가 용이하도록 점도를 조절하고 개봉을 간편하게 한 제품	
1	464.88	32.08	14.12	31.12	단백질 식이섬유 칼슘	재료 입자를 미분쇄해 부드럽게 만들어 고령자가 섭취하기 용이하게 하고 영양성분(단백질, 식이섬유, 칼슘)을 강화한 간식 제품	
1	422.41	38.68	12.81	24.05	단백질 식이섬유 칼슘	재료 입자를 미분쇄해 부드럽게 만들어 고령자가 섭취하기 용이하게 하고 영양성분(단백질, 식이섬유, 칼슘)을 강화한 간식 제품	
1	386.31	75.7	13.4	29	단백질 식이섬유 칼슘	재료 입자를 미분쇄해 부드럽게 만들어 고령자가 섭취하기 용이하게 하고 영양성분(단백질, 식이섬유, 칼슘)을 강화한 간식 제품	
1	457.46	31.68	14.77	32.33	단백질 식이섬유 칼슘	재료 입자를 미분쇄해 부드럽게 만들어 고령자가 섭취하기 용이하게 하고 영양성분(단백질, 식이섬유, 칼슘)을 강화한 간식 제품	

■ 고령친화우수식품 지정제품 통합정보

순	지정번호	업체명	제품명	규격단계	생산용도	식품유형	섭취유형	보관방법	제품용량(g)
145	제2024-06호	잇웍스	샤르르사브레 통곡물	1단계	소비자 판매용	과자류, 빵류 또는 떡류	기타	실온	200
146	제2024-09호	(주)닥터스쿱	당그램	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	기타	실온	100
147	제2024-10호	(주)닥터스쿱	온그램	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	기타	실온	100
148	제2022-83호	(주)단미푸드	칼슘썩썩 레인보우큐브 MIX	3단계	소비자 판매용	유기공품류	기타	냉동	80
149	제2023-37호	(주)더비	잘삼키미	3단계	소비자 판매용	과자류, 빵류 또는 떡류	기타	실온	768 (개당 32g)
150	제2023-04호	(주)엔-초이스	15곡이들어간 건강참마밀	3단계	소비자 판매용	즉석식품류	기타	실온	300/600 /1,300 (개당 30g)
151	제2023-45호	(주)한국메디칼푸드	무스웰 고단백	3단계	시설 납품용	과자류, 빵류 또는 떡류	기타	실온	100
152	제2024-25호	주식회사 천연스토리	지바디 시니어 연하케어	3단계	소비자 판매용	특수영양식품	체중 조절용 조제 식품	실온	750
153	제2024-11호	한국에스비식품(주)	미식 셰이크	3단계	소비자 판매용	농산가공 식품류	기타	실온	52

인분수	영양성분					제품특징	제품사진
	열량	탄수화물	단백질	지방	강화 영양성분		
10개입	393	33.9	18.8	24.4	단백질 식이섬유 칼슘	원재료의 배합조건 확립으로 소화가 용이하도록 하고 영양성분(단백질, 식이섬유, 칼슘)을 강화한 간식 제품	
10개입	426	36.7	21.4	25.9	단백질 식이섬유 칼슘	원재료의 배합조건 확립으로 소화가 용이하도록 하고 영양성분(단백질, 식이섬유, 칼슘)을 강화한 간식 제품	
1	75	7	12	0.8	단백질	점도를 조절하여 섭취와 소화가 편하며 휴대와 보관을 용이하게 하고 단백질을 강화한 제품	
1	82	10	11	0.7	단백질	점도를 조절하여 섭취와 소화가 편하며 휴대와 보관을 용이하게 하고 단백질을 강화한 제품	
6	318.53	27.47	4.43	21.21	칼슘	과일, 채소 농축액을 사용하여 맛과 향을 개선하고 칼슘을 강화한 치즈 제품	
24	507.22	66.67	5.64	24.22	단백질	물의 양에 따라 간편하게 점도 조절이 가능해 섭취를 간편하게 한 제품	
10	401.5	78.78	4	7.82	식이섬유	간편하게 1회분으로 소분되어 있어 섭취하기 편하며 휴대와 보관을 용이하게 한 제품	
1	75	15	6	0	단백질	무스 형태로 섭취하기 용이하며 소화와 흡수를 고려하여 분자량이 작은 단백질 원료를 사용해 단백질을 강화한 제품	
30		44.13	45.26	2.66	단백질 비타민C 나이아신 칼슘	부드럽게 섭취할 수 있도록 소화기능을 개선하고 및 영양성분(단백질, 비타민, 나이아신, 칼슘)을 강화한 제품	
1	185	36	11	2.6	단백질 식이섬유	옥수수유래 수용성식이섬유와 식물성 고단백질을 사용하여 영양성분(단백질, 식이섬유)을 강화하고 섭취를 간편하게 한 제품	



3. 식단 활용

고령친화우수식품 활용 가이드라인 소개
고령친화우수식품 활용 단체급식 식단
고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단

고령친화우수식품 활용 가이드라인 소개

고령친화우수식품 식단이란?

고령친화우수식품 실증 사업의 일환으로 고령자 단체 급식시설과 재가노인을 대상으로 적용가능한 고령친화식품을 활용하여 구성된 표준 식단

고령자가 지역사회에서 건강한 삶을 유지할 수 있도록 식생활 지원을 통해 고령자의 영양상태 개선, 식생활 관리의 중요성, 경제적 파급효과 분석 및 고령친화우수식품 수요확대에 따른 산업 활성화 추진이 가능

고령친화우수식품 꾸러미란?

식단작성 기준 ····· 식단 개발 및 식품꾸러미 구성 ····· 식단 적합성 평가

- 2020년 한국인 영양소 섭취기준
- 사례조사(식생활안전관리원 사회복지급식관리지원센터, 온마을사랑채 등)
- 고령친화우수식품 및 적용가능한 식품 리스트 구성

- 식단구성(밥, 국, 김치 제외 3찬)
- 식품꾸러미구성 (고령친화우수식품 2개, 후보식품 포함 4가지 제공)
- 4주 사이클 식단구성
- 단가 및 영양가 산출

- 적합성 검토 (식품다양성, 조리법, 식단 조화)
- 실험조리 및 식단조정
- 식품꾸러미 샘플 제작 및 시연회 (지자체, 수행기관, 배송기업)

일반식단

고령자용
표준식단 예시

월요일	화요일
잡곡밥 해물누룽지탕 소불고기 곤드레나물 콩나물무침 배추김치 유산균음료	백미밥 유니짜장 맑은황태국 찌만두 오이채무침 배추김치 약과, 대추차

고령친화식단

고령친화우수식품
식단전환
하루 1종 이상
고령친화우수식품
포함하게구성

월요일	화요일
잡곡밥 해물누룽지탕 더부드러운소불고기 곤드레나물 콩나물무침 배추김치 유산균음료	백미밥 부드러움을 더한 유니짜장 맑은황태국 식물성지구식단 이슬만두 부추새송이 오이채무침 배추김치 대추한입그레놀라

고령친화 우수식품 꾸러미

고령친화우수식품
꾸러미 식단구성
2일 식단을
꾸러미 1종으로 구성

꾸러미	분류표
부드러움을 더한 유니짜장덮밥소스	우수식품/㈜송림/2,160원
해물누룽지탕	예비식품/올반/10,000원
더부드러운쇠고기불고기	우수식품/㈜현대그린푸드/7,500원
식물성지구식단 이슬만두 부추새송이	예비식품/풀무원/12,980원
부드러운 대추 한입그레놀라	우수식품/잇웍스/2,000원

고령친화우수식품 주찬 1종, 부찬 1종, 간식 1종 총 3종
고령친화예비식품 부찬 2종으로 구성

고령친화예비식품이란?
고령친화우수식품에 준하는 식품 또는 식단 제공의
다양성을 고려해 추가한 제품

고령친화우수식품
고령친화예비식품

고령친화우수식품활용단체급식식단(1주)

구분	월	화	수	
	메뉴명	메뉴명	메뉴명	
이침	백미밥 소고기무국 뼈까지먹는고등어조림 콩나물겨자채 브로콜리+초장 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 부드러운간장제육볶음 두부조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 크림스프 미트볼데리야끼 감자채볶음 돼지고기장조림 배추김치	
간식	마시는고구마죽	한끼	요구르트	
열량(kcal)	698	775.8	678.8	
탄수화물(g)	115.3	101.7	114.9	
단백질(g)	30.5	31.3	23.3	
지방(g)	13.6	26.2	13.3	
식단가(원)	8,300	5,600	6,100	
점심	잡곡밥 우렁이두부된장국 뼈까지먹는고등어조림 아채계란말이 오복채무침 배추김치	쌀국수 후리카게주먹밥 우리밀칼슘들어간감자고기짬만두 오이지무침 배추김치	잡곡밥 황태설렁탕 부드러운간장소스우물고기 도시락김 가지나물무침 무생채	
간식	요구르트	부드러운유자한입그레놀라	부드러운대추한입그레놀라	
열량(kcal)	679.2	665.7	685.8	
탄수화물(g)	93.7	103	99.2	
단백질(g)	28.2	20.5	35.2	
지방(g)	20.1	18.4	16.3	
식단가(원)	8,150	7,800	7,500	
저녁	잡곡밥 배추시래기된장국 부드러운제육고추장불고기 케일쌈+우렁쌈장 부드러운올더한쥐눈이콩조림 배추김치	백미밥 비지국 흑마늘순살찜닭 도토리묵오이무침 치커리샐러드 배추김치	잡곡밥 갈비탕 행복한만남메추리알장조림 오징어젓갈 깍두기 배추김치	
간식	요구르트	15곡이들어간건강참마밀	칼슘쏙썩레인보우큐브	
열량(kcal)	701	668	715.7	
탄수화물(g)	109	120.9	89.7	
단백질(g)	40.2	27	27	
지방(g)	12.1	8.2	25.8	
식단가(원)	7,500	7,100	5,900	
합계	열량(kcal)	2078.2	2109.5	2080.3
	단백질(g)	98.9	78.8	85.5

목	금	토	일
메뉴명	메뉴명	메뉴명	메뉴명
수수밥 감자미역국 흑마늘순살찜닭 행복한만남계란찜 도라지쪽파무침 배추김치	백미밥 물만두국 너비아니아채조림 숙주크래미무침 아채계란말이 배추김치	잡곡밥 사랑과선영고등어김치찜 올방개묵+양념장 부추호박전 배추김치	잡곡밥 부대찌개 마파두부 행복한만남계란찜 양념갯잎지 배추김치
바나나	요구르트	마시는단호박죽	시금치&완두콩한입그레놀라
674.3	620.1	682.8	734
116.2	78.4	118.1	117.1
39.2	28.1	22.3	31.9
7	21.3	12.7	22.8
7,600	6,500	6,600	7,300
콩나물밥+양념장 근대된장국 더부드러운함박스테이크 청포묵김가루무침 쥬키니새우젓볶음 배추김치	물냉면 후리카게주먹밥 칼슘첨가아하부추물만두 얼무김치 무김치	유니짜장덮밥소스 계란파국 미트볼칠리 단무지무침 해파리생채 배추김치	귀리밥 근대된장국 연양식물고기 탕평채 매콤마늘쫄무침 배추김치
바나나	15곡이들어간건강참마밀	요플레	온리플레이지앤케어칼슘
669.6	636.9	679	627
109.3	112.3	80.4	80
26.9	16.8	28.3	19.5
15.2	12.7	27.4	23.2
6,900	5,960	6,000	7,500
잡곡밥 우렁이두부된장국 바로먹는돼지갈비찜 매콤사각어묵볶음 청포묵김가루무침 배추김치	백미밥 청국장 부드러운간장소스우물고기 김치전 참나물무침 배추김치	백미밥 육개장 돈까스+소스 파리고추멸치볶음 닭가슴살샐러드(발사믹) 배추김치	연잎콩카레덮밥소스+백미밥 썩갓어묵국 궁중섭산적 옥수수면야채무침 얼무된장무침 깍두기
부드러운대추한입그레놀라	칼슘쏙썩레인보우큐브	검은개영양겉죽	요구르트
686.1	750.1	628.9	632.7
94.8	105.5	92.6	101.1
29.4	29.5	25.6	24.9
20.4	22.3	16.9	13.2
8,400	6,080	5,800	6,000
2030	2007.1	1990.7	1993.7
95.5	74.4	76.2	76.3

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단 - 예시 1



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	623.4	96.7	23.8	18	242	1121.4

메뉴명	메뉴명
	흑미밥 들깨미역국 부드러운 간장소스 우불고기 올방개묵+양념장 깻잎순나물무침 배추김치 스무스한끼밀 쇠고기야채

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단 - 예시 2



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	639.3	81.1	24.1	23	317.4	1243.3

메뉴명	메뉴명
	나물비빔밥+달걀후라이 유부장국 해물동그랑뎡조림 아몬드멸치볶음 부드러움을 더한 쥐눈이콩조림 배추김치 피크닉 청포도주스

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단 - 예시 3



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	729.9	109.36	25.4	19.1	188.4	1386.2

메뉴명	연잎콩카레덮밥소스+백미밥 썩갓어묵국 생선가스+타르타르소스 해파리냉채 부드러움을 더한 쥐눈이콩조림 배추김치 야채주스
-----	---

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단 - 예시 4



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	643.8	92.6	25.2	15.6	13.2	1171.4

메뉴명	보리밥 황태설렁탕 부드러운 제육고추장불고기 연두부+양념장 닭가슴살샐러드(유자) 배추김치 약과
-----	---

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단 - 예시 5



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	618.4	85.4	24.5	17.1	296.7	1495.6

메뉴명	완두콩밥 옹심이만둣국 뼈까지 먹는 고등어조림 숙주크래미무침 블루베리샐러드 배추김치 온리퓨레 이지 앤 케어 화이버
-----	--

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단 - 예시 6



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	700.6	104.2	30.3	86	172.6	1885.7

메뉴명	백미밥 황태설렁탕 행복한맛남 함박스테이크 마파두부 부추생채 배추김치 15곡이 들어간 건강 참마밀
-----	---

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단 - 예시 7



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	633.4	94.6	25.3	15.7	194.4	1555.8

메뉴명	메뉴명
	보리밥 꽃게탕 보쌈+쌈장 우리밀과 칼슘이 들어간 감자고기찜만두 메추리알장조림 각두기 바나나

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단 - 예시 8



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	740.3	102.6	43.8	16.1	290.5	1700.9

메뉴명	메뉴명
	흑미밥 청국장 흑마늘순살찜닭 파리고추멸치볶음 김치전 배추김치 부드러운 대추 한입 그래놀라

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단 - 예시 9



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	624.9	97.3	23.5	15	165.8	1212.3

메뉴명	기장밥 청국장 미트볼칠리 감자채볶음 브로콜리+초장 배추김치 스무스한끼밀 전복미역
-----	--

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단 - 예시 10



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	636.8	96.6	19.9	19	217.9	1218

메뉴명	유니짜장덮밥소스+백미밥 계란파국 새우까스+소스 콩나물겨자채 단무지무침 배추김치 견과류 월빙죽 프리믹스
-----	--

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

구분	메뉴명	구분	메뉴명				
아침	잡곡밥 물만두국 갈치무조림 쥬키니새우젓볶음 숙주나물무침 배추김치 15곡이들어간건강참마밀	아침	흑미밥 닭개장 아귀찜 우리밀칼슘감자고기찜만두 깍두기 15곡이들어간건강참마밀 바나나				
	삼계탕 메추리알장조림 아삭이고추된장무침 깍두기 시금치&완두콩한입그레놀라		콩나물밥+양념장 근대된장국 너비아니아채조림 메추리알장조림 들깨무나물 배추김치 피크닉사과주스				
점심	잡곡밥 우렁이두부된장국 부드러운제육고추장불고기 맛살계란말이 망고샐러드 배추김치 요플레	점심	백미밥 맛상흑임자죽 돈까스샐러드+소스 쥬키니새우젓볶음 꽃맛살오이마요무침 깍두기 요구르트				
	영양성분		영양성분				
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)
2019.2	268	96.9	65.6	2057.4	313.1	81.6	52.6

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

구분	메뉴명	구분	메뉴명				
아침	완두콩밥 건새우아육국 부드러운제육고추장불고기 양배추찜+된장 쥬키니새우젓볶음 배추김치 피크닉사과주스	아침	백미밥 육개장 궁중섭신적 온두부+볶음김치 과일사라다 배추김치 마시는고구마죽				
	잡곡밥 근대된장국 부드러운간장소스우물고기 교자비빔만두 연두부+양념장 배추김치 칼슘쑥쑥레인보우큐브		잡곡밥 돈육김치찌개 잡채 맛살계란말이 오복채무침 배추김치 부드러운유자한입그레놀라				
점심	잡곡밥 황태설렁탕 아귀찜 미트볼찰리 부추생채 배추김치 15곡이들어간건강참마밀	점심	잡곡밥 감자미역국 더부드러운함박스테이크 콩나물무침 시저샐러드 배추김치 한끼				
	영양성분		영양성분				
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)
2028.1	284.4	105.1	52.2	2032.1	272.3	77.3	67.6

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

구분	메뉴명	구분	메뉴명
아침	백미밥	아침	보리밥
	감자미역국		우렁이두부된장국
	주꾸미볶음+소면사리		부드러운간장소스우불고기
	계란찜		불어묵조림
꽃맛살오이흑임자무침	도토리묵오이무침	배추김치	한끼
배추김치	부드러운한입그레놀라		
점심	보리밥	점심	흑미밥
	부대찌개		소고기무국
	떡갈비피망볶음		흑마늘순살찜닭
	쥬키니새우젓볶음		계란찜
	숙주나물무침		참나물무침
	배추김치		배추김치
스무스한끼밀대구두부	카스타드		
저녁	백미밥	저녁	흑미밥
	크림스프		콩나물국
	돈까스+스프		부드러운제육고추장불고기
	골뱅이소면무침		숙주크래미무침
	쥐눈이콩조림		열무된장무침
	깍두기		배추김치
칼슘쏙쏙레인보우큐브	부드러운대추한입그레놀라		
영양성분			
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)
1962.9	309.3	74.4	46
영양성분			
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)
2050.8	288.7	88.3	57.3

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

구분	메뉴명	구분	메뉴명
아침	콩밥	아침	보리밥
	건새우아욱국		감자미역국
	부드러운제육고추장불고기		부드러운간장소스우불고기
	양배추찜+된장		잡채
	미역줄기볶음		동태전/호박전/꼬지전
	배추김치		배추김치
부드러운대추한입그레놀라	마시는단호박죽		
점심	흑미밥	점심	진치국수
	물만두국		날치알주먹밥
	미트볼칠리		메추리알장조림
	맛살계란말이		열무김치
	참나물무침		7곡식웰빙죽프리믹스
	배추김치		두유
기장밥	감자미역국	잡곡밥	우렁이두부된장국
고등어김치찜	쥬키니새우젓볶음	바로먹는돼지갈비찜	매콤사각어묵볶음
유부겨자채무침	배추김치	청포묵김가루무침	배추김치
요플레	부드러운대추한입그레놀라		
영양성분			
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)
2011.7	282.8	82.8	60.4
영양성분			
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)
1998	294.6	89.2	45.4

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

구분	메뉴명	구분	메뉴명								
아침	백미밥 비지국 부드러운간장소스우물고기 도시락김 도라지쪽파무침 배추김피 15곡이들어간건강참마밀	아침	잡곡밥 소고기무국 뼈까지먹는고등어조림 미역줄기볶음 도토리묵+양념장 배추김치 한끼								
	점심		점심								
점심	나물비빔밥+달걀후라이 콩나물국 부드러운돼지고기장조림 파리고추멸치볶음 매콤마늘쫄무침 배추김치 마시는단호박죽	점심	수수밥 순두부백탕 아귀찜 동그랑땡칠리조림 연근흑임자샐러드 배추김치 칼슘쏙쏙레인보우큐브								
저녁	흑미밥 황태설렁탕 아귀찜 청포묵김가루무침 쥬키니새우젓볶음 배추김치 칼슘쏙쏙레인보우큐브	저녁	흑미밥 열무된장국 부드러운제육고추장불고기 가지나물무침 부드러운올더한쥬니이콩조림 배추김치 야채주스								
	영양성분										
<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>열량(kcal)</th> <th>탄수화물(g)</th> <th>단백질(g)</th> <th>지질(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2007.2</td> <td>288.1</td> <td>90</td> <td>56.6</td> </tr> </tbody> </table>				열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	2007.2	288.1	90	56.6
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)								
2007.2	288.1	90	56.6								
<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>열량(kcal)</th> <th>탄수화물(g)</th> <th>단백질(g)</th> <th>지질(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1992.4</td> <td>296.4</td> <td>69.8</td> <td>55.7</td> </tr> </tbody> </table>				열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	1992.4	296.4	69.8	55.7
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)								
1992.4	296.4	69.8	55.7								

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

구분	메뉴명	구분	메뉴명								
아침	기장밥 비지국 돈육피망볶음 행복한맛남계란찜 부추오이무침 배추김치 바나나	아침	수수밥 비지국 아귀찜 진미채볶음 칼슘을첨가한아하부추물만두 배추김치 부드러운유자한입그레놀라								
	점심		점심								
점심	보리밥 부대찌개 부드러운간장소스제육불고기 베이컨감자채볶음 망고샐러드 배추김치 마시는고구마죽	점심	백미밥 황태설렁탕 행복한맛남함박스테이크 마파두부 부추생채 배추김치 15곡이들어간건강참마밀								
저녁	잡곡밥 오이미역냉국 쭈꾸미볶음+소면사리 감자고기찜만두 양념갯잎지 배추김치 한끼	저녁	흑미밥 김치콩나물국 삼치카레구이 맛살계란말이 죽순채볶음 배추김치 한끼								
	영양성분										
<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>열량(kcal)</th> <th>탄수화물(g)</th> <th>단백질(g)</th> <th>지질(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2070</td> <td>322.1</td> <td>82.7</td> <td>50.4</td> </tr> </tbody> </table>				열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	2070	322.1	82.7	50.4
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)								
2070	322.1	82.7	50.4								
<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>열량(kcal)</th> <th>탄수화물(g)</th> <th>단백질(g)</th> <th>지질(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2039.5</td> <td>293.9</td> <td>93.1</td> <td>44.4</td> </tr> </tbody> </table>				열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	2039.5	293.9	93.1	44.4
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)								
2039.5	293.9	93.1	44.4								

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

구분	메뉴명	구분	메뉴명				
아침	보리밥 우렁이두부된장국 흑마늘순살찜닭 불어묵조림 청경채나물무침 배추김치 시금치&완두콩한입그레놀라	아침	흑미밥 순두부백탕 흑마늘순살찜닭 부드러운더한쥐눈이콩조림 브로콜리+초장 배추김치 요구르트				
	흑미밥 시래기된장국 순살순한닭찜 동그랑땡칠리조림 열무된장무침 배추김치 카스타드		보리밥 건새우아욱국 부드러운제육고추장불고기 양배추찜+우렁쌈장 진미채볶음 배추김치 한끼				
점심	보리밥 육개장 너비아니아채조림 미역줄기볶음 연근흑임자샐러드 배추김치 칼슘쏙쏙레인보우큐브	점심	보리밥 비지국 삼치구이 야채계란말이 죽순채볶음 배추김치 시금치&완두콩한입그레놀라				
	영양성분		영양성분				
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)
2021.8	305.4	73.8	54.7	2054	299.9	107.5	45.5

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

구분	메뉴명	구분	메뉴명				
아침	흑미밥 시래기된장국 묵은지돈육찜 행복한맛남계란찜 콩나물겨자채 배추김치 한끼	아침	나물비빔밥 유부장국 더부드러운돼지고기장조림 오이지무침 단호박꿀찜 배추김치 마시는고구마죽				
	흑미밥 옥수수스프 파채돈가스+소스 가쓰오계란말이 블루베리샐러드 배추김치 마시는단호박죽		콩밥 부대찌개 갈치무조림 계란찜 쥐눈이콩조림 배추김치				
점심	백미밥 얼갈이된장국 아귀찜 쥬키니새우젓볶음 천사채샐러드 배추김치 유자한입그레놀라	점심	완두콩밥 근대된장국 부드러운제육고추장불고기 맛살계란말이 탕평채 배추김치 약과				
	영양성분		영양성분				
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)
2023.5	301.5	68.3	60	2107.2	341.7	87	43.6

고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단 - 예시1



	메뉴명	열량(Kcal)	단백질(g)	단가(원)
메뉴 구성	반듯한식시래기추어탕	235	14	2,410
	칼슘을첨가한아하부추물만두	240	8	9,000
	순진한순살닭갈비	450	48	7,800
	애기새송이버섯볶음	119	6	4,200
	마시는흑임자죽+	100	2	1,800
	합계	1,144	78	
식단가(원)	25,210			

※ 꾸러미 단가는 2024년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.

고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단 - 예시2



	메뉴명	열량(Kcal)	단백질(g)	단가(원)
메뉴 구성	더부드러운 제육볶음	255	12	6,500
	도라지나물	153	4	4,300
	검은콩조림	410	37	4,300
	새콤 반달무쌈	25	1g 미만	2,800
	서울우유 건과우유죽	99	2	3,600
	합계	942	56	
식단가(원)	21,500			

※ 꾸러미 단가는 2024년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.

고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단 - 예시3



	메뉴명	열량(Kcal)	단백질(g)	단가(원)
메뉴 구성	건강한 부대찌개	420	26	2,710
	우유숙성 닭가슴살 오리지널	144.5	27	3,230
	고메 토마토미트볼	295	13	3,200
	느타리버섯볶음	102	5	3,900
	잘삼키미	165	2	1,700
	합계	1126.5	73	
식단가(원)	14,510			

※ 꾸러미 단가는 2024년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.

고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단 - 예시4



	메뉴명	열량(Kcal)	단백질(g)	단가(원)
메뉴 구성	콩비지김치뽕밥소스	125	12.6	5,600
	흑마늘순살찜닭	83.4	10.6	7,200
	고사리볶음	91	6	4,700
	곤드레나물	222	3	4,700
	마시는 견과죽+	105	3	1,800
	합계	626.4	35.2	
식단가(원)	24,230			

※ 꾸러미 단가는 2024년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.

고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단 - 예시5



	메뉴명	열량(Kcal)	단백질(g)	단가(원)
메뉴 구성	재첩국	22.5	2.1	3,900
	가시 100% 제거 화덕에 구운 고등어	280	18	6,750
	더 부드러운 소고기 장조림	225	29	8,700
	그린빈볶음	114	4	3,900
	무스웰미니컵이문	65	0	2,000
	합계	706.5	53.1	
식단가(원)	22,250			

※ 꾸러미 단가는 2024년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.

고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단 - 예시6



	메뉴명	열량(Kcal)	단백질(g)	단가(원)
메뉴 구성	풍요한아침 명란계란찜	55	6	2,700
	정옥팥초장	-	-	5,900
	1400도 직화 가자미	130	20	4,380
	한끼몽글순두부 들깨순두부탕	189	13.5	3,980
	온리퓨레 이지엔케어 화이버	69.7	0.2	2,900
	합계	443.7	40.7	
식단가(원)	19,860			

※ 꾸러미 단가는 2024년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.

고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단 - 예시 7



	메뉴명	열량(Kcal)	단백질(g)	단가(원)
메뉴 구성	이로운죽 닭고기	112	3.6	2,000
	빼까지 먹는 고등어조림	147.8	7.8	6,500
	국산콩 생나또	75	6.5	2,260
	돌김(미니도시락김)	10	0.5	3,025
	무스웰 고단백	75	6	2,500
	합계	419.8	25.4	
식단가(원)	16,285			

※ 꾸러미 단가는 2024년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.

고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단 - 예시 8



	메뉴명	열량(Kcal)	단백질(g)	단가(원)
메뉴 구성	정옥 다슬기국	40	6	4,800
	국산콩 한끼두부	100	8	1,500
	얇게 펼친 언양식 불고기	294.1	12.8	6,040
	고운오징어젓	-	-	3,500
	온리퓨레 이지엔케어 칼슘	68.5	0.9	2,900
	합계	502.6	27.7	
식단가(원)	18,740			

※ 꾸러미 단가는 2024년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.

고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단 - 예시 9



	메뉴명	열량(Kcal)	단백질(g)	단가(원)
메뉴 구성	1400도 직화 갈치	120	20	3,850
	더 부드러운 함박스테이크	265	19	6,800
	무청시래기된장조림	108	4	3,200
	반듯한식 모듬야채 한입장아찌	45	1g 미만	3,130
	마시는 단호박죽+	122	1.2	1,800
	합계	660	45.2	
식단가(원)	18,780			

※ 꾸러미 단가는 2024년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.

고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단 - 예시 10



	메뉴명	열량(Kcal)	단백질(g)	단가(원)
메뉴 구성	정통 삼선 해물누룽지탕	400	11	10,000
	부드러움을 더한 유니짜장뎡밥소스	125	12.6	2,160
	더 부드러운 쇠고기불고기	168.4	9.3	7,500
	식물성 지구식단 이슬만두 부추새송이	310	6	1,570
	부드러운 대추 한입 그레놀라	422.4	12.8	2,000
	합계	1425.8	51.7	
식단가(원)	23,230			

※ 꾸러미 단가는 2024년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.

고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단 - 예시 11



	메뉴명	열량(Kcal)	단백질(g)	단가(원)
메뉴 구성	두유면 잔치국수	140	4	7,010
	고기등뼈 일본식카레	133.3	9.5	5,000
	비비고 도톰해물완자	115	9	7,680
	마늘중죽순볶음	147	4	4,200
	15곡이 들어간 건강참마밀	120	1	2,600
	합계	655.3	27.5	
식단가(원)	26,490			

※ 꾸러미 단가는 2024년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.

고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단- 예시 12



	메뉴명	열량(Kcal)	단백질(g)	단가(원)
메뉴 구성	본계란말이	214.8	11.4	5,060
	더부드러운 수제고기완자	207.7	14.8	5,000
	전통김부각 오리지널	280	4	2,720
	반듯한식 샐러리 한입장아찌	45	1g 미만	3,130
	짜먹는 팔양갱	70	1	3,710
	합계	817.5	32.2	
식단가(원)	19,620			

※ 꾸러미 단가는 2024년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.



4. 고령친화우수식품 구매방법

고령자의 영양관리를 위한 고령친화우수식품 구매방법

1. 노년기의 필수 영양소 및 나의 영양관리

영양 위험도 평가

나의 영양 위험도를 체크해 봅시다.

아래 질문 중 나에게 해당되는 내용에 V 표기해 봅시다.

- ① 75세 이상이다.
- ② 혼자 산다.
- ③ 생활비를 자녀나 정부보조 등에 의존한다.
- ④ 담배를 피운다.
- ⑤ 운동을 규칙적으로 하지 않는다.
- ⑥ 당뇨병, 고혈압, 뇌졸중 등 만성병을 앓고 있다.
- ⑦ 현재 약을 먹는다. (비타민제제, 보약 제외)
- ⑧ 종종 소화가 잘 안된다.
- ⑨ 치아에 문제가 있다. (틀니, 치아가 빠짐)
- ⑩ 식욕이 좋지 않다.

⑪ 식사는 하루에 1-2끼만 먹는다.

⑫ 저체중이다.

영양 위험도 평가 결과

0-2개

영양상태가 좋습니다. 상태를 잘 유지하고 6개월 내에 다시 평가하세요.

3~4

영양상태에 문제가 있을 수 있습니다.

답한 항목을 수정하도록 노력하고 3개월 내에 다시 평가하세요.

5개 이상

영양 불량의 가능성이 높습니다.

답한 항목을 반드시 수정하고 영양사, 의사, 가족의 도움이 필요합니다.

2) 고령친화우수식품 구매하기

① 포털 검색창에서 푸드폴리스 마켓을 검색합니다.

- 푸드폴리스 마켓 <<https://fmarket.or.kr>>



② 푸드폴리스 마켓에서 <고령친화우수식품> 배너를 누릅니다.



- 휴대폰 사용 시, QR코드를 사진촬영하면 홈페이지에 접속이 가능합니다.



휴대폰의 카메라를 켜서 QR코드 사진 앞에 가져다댁니다.



휴대폰 화면에 뜨는 링크를 누릅니다.



홈페이지에 접속합니다.

③ 원하는 식품을 확인합니다.



④ 원하는 식품을 선택하여 결제합니다.



3) 고령친화우수식품으로 지정되기 위해 필요한 영양소

고령친화우수식품에서는 노년기에 필수적인 9종 영양소 중 1가지 이상이 품질기준을 충족해야 합니다.



①단백질

근육량 감소를 방지하고 면역 기능을 유지하기 위해 충분한 단백질 섭취가 중요합니다.

급원식품: 두부, 계란, 닭고기, 생선
품질기준: 6g/100g 이상



⑥나이아신

몸과 뇌에 필요한 에너지를 만들어주고, 혈액순환을 돕는 역할을 합니다.

급원식품: 땅콩, 닭가슴살, 고등어
품질기준: 1.4mgNE/100g 이상



②비타민A

눈의 건강을 지켜주고 피부를 매끄럽게 유지하는데 도움이 됩니다.

급원식품: 당근, 시금치, 고구마
품질기준: 70µgRAE/100g 이상



⑦칼슘

골격과 치아를 구성하고 혈액응고, 신경자극 전달, 호르몬 분비 등 다양한 기능을 합니다.

급원식품: 우유 및 유제품, 치즈, 두부
품질기준: 80mg/100g 이상



③비타민C

항산화제로 작용하여 노화로 인한 세포 손상을 줄이고 면역력을 강화합니다.

급원식품: 귤, 고추, 브로콜리
품질기준: 10mg/100g 이상



⑧칼륨

혈압을 조절하고 심장 건강을 유지하며 근육 기능에 도움을 줍니다.

급원식품: 바나나, 감자, 토마토
품질기준: 0.35g/100g 이상



④비타민D

뼈 건강을 유지하고 골다공증을 예방하는데 도움이 됩니다.

급원식품: 버섯, 달걀, 연어, 강화우유
품질기준: 1.5µg/100g 이상



⑨식이섬유

소화 기능을 개선하고 변비를 예방하여 장 건강을 증진시킵니다.

급원식품: 잡곡, 과일, 해조류
품질기준: 2.5g/100g 이상



⑤리보플라빈

음식을 에너지로 바꿔주고 몸이 피곤하지 않게 도와줍니다.

급원식품: 콩류, 두류, 시금치
품질기준: 0.14mg/100g 이상

3. 고령친화우수식품을 활용한 식단 체험

1) 식품구성자전거 알아보기

곡류 - 매일 2~4회 정도

우유 · 유제품류 - 매일 1~2잔

고기 · 생선 · 달걀 · 콩류 - 매일 3~4회 정도

과일류 - 매일 1~2개

채소류 - 매끼니 2가지 이상 (나물, 생채, 쌈 등)



2) 고령친화우수식품을 이용한 건강 상차림



4. 고령친화우수식품을 활용한 식사 만들기

소불고기 브리또

재료

재료	분량(1인기준)
통밀또띠아	2장
상추/양상추	4장
양파	1/4개(15g)
파프리카	1/2개(50g)
더부드러운 소불고기	1팩(150g)
그릭요거트	2큰술(30g)
레몬즙	2~3g
모짜렐라치즈	30g

붉은 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)

에너지(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)
445.1	42.2	23.1
식이섬유(g)	지질(g)	칼슘(mg)
2.8	19.4	185.6
		나트륨(g)
		1168.4

조리 Tip

· 더부드러운 소불고기 대신 궁중섭산적 또는 얇게 펼친 언양식 불고기를 사용할 수 있습니다.

조리법 재료



1. 더부드러운 소불고기 팩을 전자레인지에 데운다.



2. 통밀또띠아를 전자레인지에 돌려 데운다.



3. 양파와 파프리카를 물로 세척 후 채 썰어놓는다.



4. 그릭요거트와 레몬즙을 섞는다.



5. 또띠아 위에 손질한 재료들과 소스를 넣고 만든다.



6. 먹기 좋은 크기로 잘라 완성한다.

떠먹는 그레놀라

재료

재료	분량(1인기준)
그릭요거트	50g
온리퓨레 이지앤케어	1/2개(50g)
부드러운 대추 한입 그레놀라	2개(60g)
콩가루	1큰술
과일	바나나 1/3개 블루베리 1~2개

파란 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)

에너지(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)
329.3	31.9	13.8
식이섬유(g)	지질(g)	칼슘(mg)
7.9	15.8	403.2
		나트륨(g)
		41.3

조리 Tip

· 다양한 제철과일을 활용합니다.
· 콩가루는 요거트와 잘 섞어서 섭취하세요.

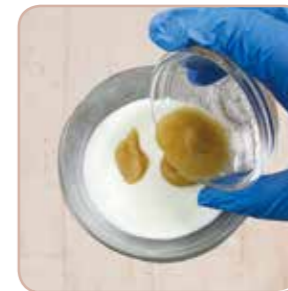
조리법 재료



1. 과일을 먹기 좋은 크기로 준비한다.



2. 부드러운 대추 한입 그레놀라를 먹기 좋은 크기로 부셔서 준비한다.



3. 온리퓨레 이지앤케어와 그릭요거트를 섞는다.



4. 그릇에 그레놀라-요거트-그레놀라-요거트 순서로 쌓는다.



5. 콩가루를 뿌린 후 과일을 올려 완성한다.



6. 완성된 '떠먹는 그레놀라'는 잘 섞어서 섭취한다.



| 부록 |



고령친화우수식품을 활용한 메뉴

[1단계] 함박찜스테이크
닭가슴살겨자채

[2단계] 단호박범벅
소고기콩등복강된장조림

[3단계] 대추흑임자죽
흑임자소스를올린팬케이크

[부록] 고령친화우수식품을 활용한 메뉴

[1단계] 함박찜스테이크

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: 고령친화우수식품 활용



만드는 방법

1. 함박스테이크는 2×2cm 크기로 깍둑썰기한다.
2. 양송이버섯, 빨강파프리카, 노랑파프리카, 청피망, 파인애플은 1.5×1.5cm 크기로 썰어둔다.
3. 팬에 소량의 물과 2를 넣어 뚜껑을 덮고 살짝 익힌 후 토마토스파게티 소스, 우스터소스를 넣어 졸인다.
4. 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.

추천식단

메뉴명	영양성분
시금치새우 웰빙죽 프리믹스 콩가루배추국 함박찜스테이크 가지나물 동치미 우유	에너지(kcal) 517.5 단백질(g) 25.6
※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능	에너지(kcal) 130.0 단백질(g) 6.2

* 출처: 임희숙 외, 고령친화우수식품 활용 메뉴 안내서(시설급식편) (고령친화산업지원센터, 2023), 26-27

[1단계] 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(투브)	4
0.60	설탕	15
0.60	식초	15
0.04	소금	1
0.60	물	15

영양성분(1인 분량 기준)



파란 글씨: 고령친화우수식품 활용



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.

추천식단

메뉴명	영양성분
쌀밥 떡만두국 닭가슴살겨자채 부드러움을 더한 쥐눈이콩조림 가지나물 배추김치 요구르트 호상	에너지(kcal) 634.1 단백질(g) 30.3
※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능	에너지(kcal) 75.7 단백질(g) 4.4

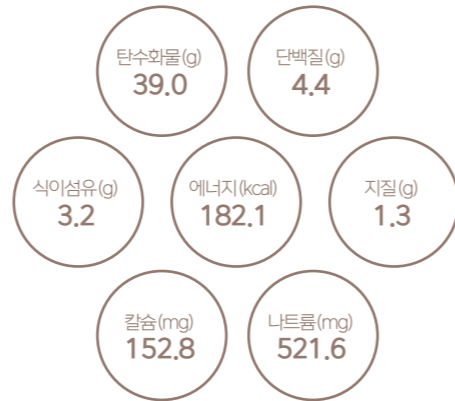
* 출처: 임희숙 외, 고령친화우수식품 활용 메뉴 안내서(시설급식편) (고령친화산업지원센터, 2023), 36-37

[2단계] 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

영양성분(1인 분량 기준)



파란 글씨: 고령친화우수식품 활용



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.

추천식단

메뉴명	영양성분
단호박범벅 열무김치국수 바로먹는 돼지갈비찜 들깨순나물 배추김치	에너지(kcal) 578.7 단백질(g) 22.8
※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능	

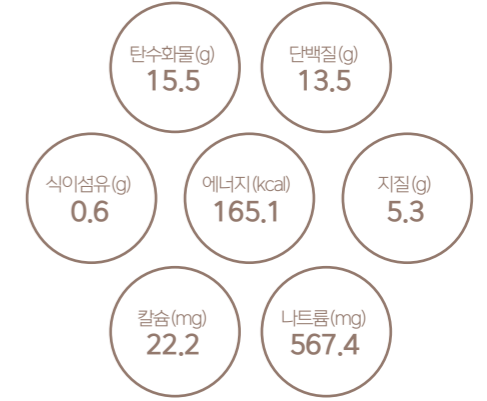
* 출처 : 임희숙 외, 고령친화우수식품 활용 메뉴 안내서(시설급식편) (고령친화산업지원센터, 2023), 48-49

[2단계] 소고기콩듬볶강된장조림

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	콩듬볶강된장소스	50

영양성분(1인 분량 기준)



파란 글씨: 고령친화우수식품 활용



만드는 방법

1. 우불고기는 잘게 다지고 새우완자는 4등분한다.
2. 청고추, 홍고추는 0.5cm 크기로 다져서 준비한다.
3. 물에 콩듬볶강된장소스를 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 콩듬볶강된장소스 양을 조절하여 사용할 수 있다.

추천식단

메뉴명	영양성분
쌀밥 어묵탕 소고기콩듬볶강된장조림 감자전 부추양파무침 알배추물김치	에너지(kcal) 773.5 단백질(g) 29.9
키위	에너지(kcal) 64.0 단백질(g) 0.8
※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능	

* 출처 : 임희숙 외, 고령친화우수식품 활용 메뉴 안내서(시설급식편) (고령친화산업지원센터, 2023), 54-55

[3단계] 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



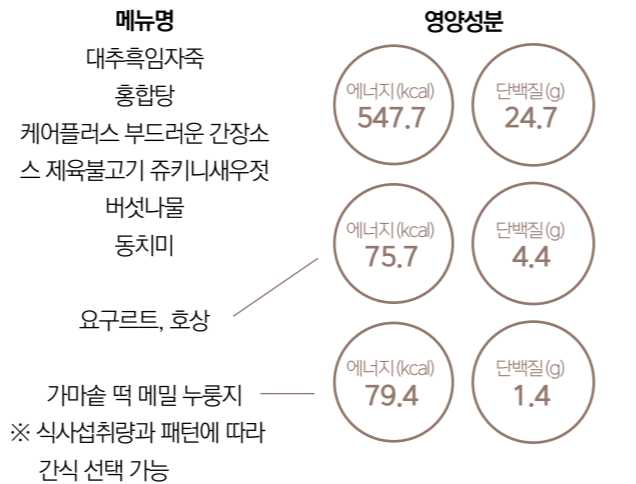
만드는 방법

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 장식 한다. 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.

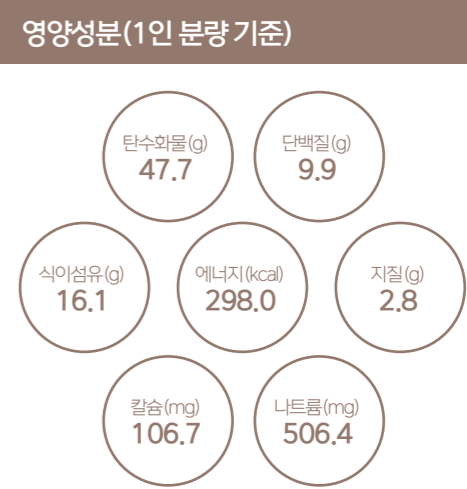
추천식단



* 출처 : 임희숙 외, 고령친화우수식품 활용 메뉴 안내서(시설급식편) (고령친화산업지원센터, 2023), 60-61

[3단계] 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



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 흑임자 소스를 만든다.
4. 접시에 팬케이크를 담고 흑임자소스를 얹어준 다음 휘핑크림을 올린다.

조리 Tip

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

추천식단



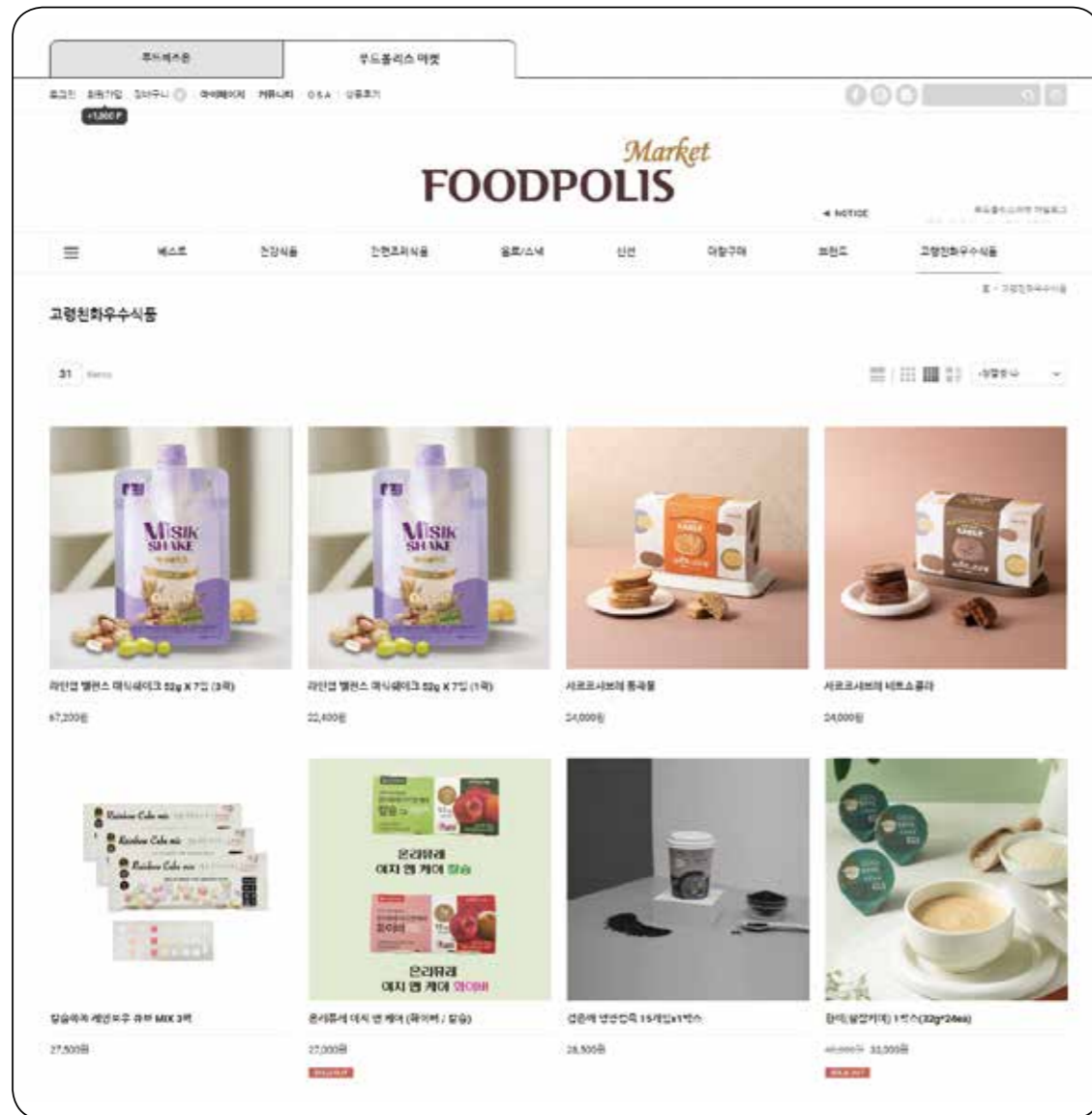
* 출처 : 임희숙 외, 고령친화우수식품 활용 메뉴 안내서(시설급식편) (고령친화산업지원센터, 2023), 68-69

고령친화우수식품 구매 방법

국가식품클러스터 Market FOODPOLIS



푸드폴리스마켓에서 고령친화우수식품을 구매하실 수 있습니다.



“2024년 10월 기준, 170여 개의 지정제품이 있습니다.”
더 많은 지정제품은 고령친화산업지원센터 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.

고령친화우수식품 지정제도 상담 운영

고령친화산업지원센터에서는 고령친화우수식품 지정제도에 대해
궁금한 기업 또는 일반 소비자 대상 상시 상담을 운영하고 있습니다.



유선전화를 통한 상담신청
063) 720-0500



이메일 상담
이메일을 통한 상담신청 (reactive@foodpolis.kr)
지원센터 상담신청 내용확인



방문상담
고령친화산업지원센터 방문 (한국식품산업클러스터진흥원)
주소 | 전북특별자치도 익산시 왕궁면 국가식품로 100,
한국식품산업클러스터진흥원



한국식품산업클러스터진흥원
고령친화산업지원센터

전북특별자치도 익산시 왕궁면 국가식품로 100
한국식품산업클러스터진흥원 본관 4층



검색창에 **N SFood 고령친화산업지원센터** 를 검색하세요

홈페이지 | <https://www.foodpolis.kr/seniorfood> 대표메일 | reactive@foodpolis.kr

