

농편푸드 고령친화우수식품 활용 가이드북 2.0



농편푸드 고령친화우수식품 활용 가이드북 2.0



농편푸드 고령친화우수식품 활용 가이드북 2.0

농림축산식품부
Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs
FOODPOLIS
한국식품산업클러스터진흥원



능편푸드

고령친화우수식품 활용 가이드북

2.0



CONTENTS

PART ① 제도 소개	04
1) 고령친화우수식품 소개	
PART ② 식단 활용	12
1) 고령친화우수식품 활용 가이드라인 소개	
2) 고령친화우수식품 활용 단체급식 식단	
3) 고령친화우수식품 활용 식단	
4) 고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단	
PART ③ 영양 교육	72
고령자의 영양관리를 위한 고령친화우수식품 구매방법	
PART ④ 부록	84
고령친화우수식품을 활용한 메뉴	

PART

1

| 제도 소개 |



고령친화우수식품 소개

고령친화 우수식품 소개

고령친화우수식품의 개념

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

고령친화우수식품 한국산업표준(KS) 품질규격

구분	1단계	2단계	3단계
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

I 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 규정
으로 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

I 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.

I 법적근거

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

I 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 임산·수유부 등 특정 연령 대상 식품
- ③ 원재료로만 사용되는 식품
- ④ 식품공전 「고령친화식품의 기준 및 규격」에 따라 식품유형 중 '기타가공품'

사전요건

I 고령친화 우수식품 지정을 위한 사전 요건



식품안전관리인증기준
(HACCP)



건강기능식품
품목제조신고제품

「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

I 기본요건

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

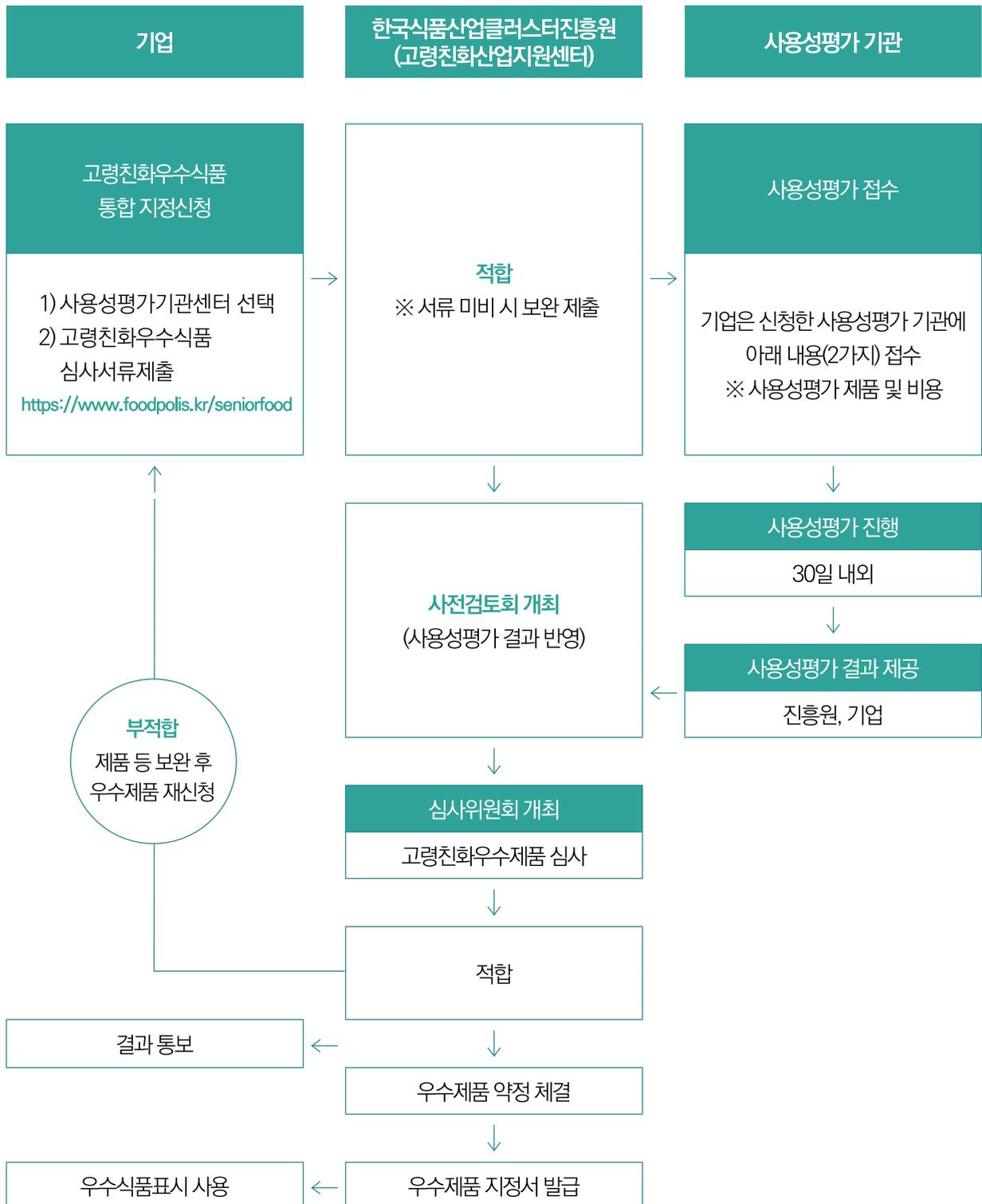
I 품질·안전 측면의 고령자 배려

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

I 편의성 및 조작성 측면의 고령자 배려

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

지정절차





고령친화우수식품의 새로운 네이밍

늘편푸드

고령친화우수식품이란?

고령자의 섭취, 영양보충, 소화·흡수 등을 돕기 위해 물성, 형태, 성분 등을 조정하여 제조·가공한 식품으로, 고령자의 사용성을 높인 제품

품질규격 기준에 따라 '1단계', '2단계', '3단계'로 구분되며 단계가 높아질수록 고령자의 저작이 용이해집니다.

고령친화우수식품 표시도형

고령친화우수식품 지정제품은 'S마크'로 규격단계를 확인 할 수 있습니다.

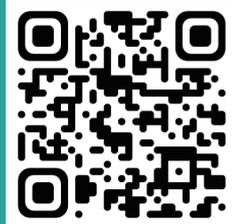
1 단계 - 치아섭취	2단계 - 잇몸섭취	3단계 - 혀 섭취
		
		

늘편푸드는 고령친화우수식품의 애칭으로 기존 마크와 혼용 사용 가능합니다.

국가식품클러스터 MarKet
FOODPOLIS

늘편푸드 구매처 푸드폴리스마켓 바로가기

QR코드를
찍어보세요!



www.foodpolis.kr



한국식품산업클러스터진흥원
고령친화산업지원센터

PART

2

| 식단 활용 |



고령친화우수식품 활용 가이드라인 소개

고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

고령친화우수식품 활용 식단

고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단

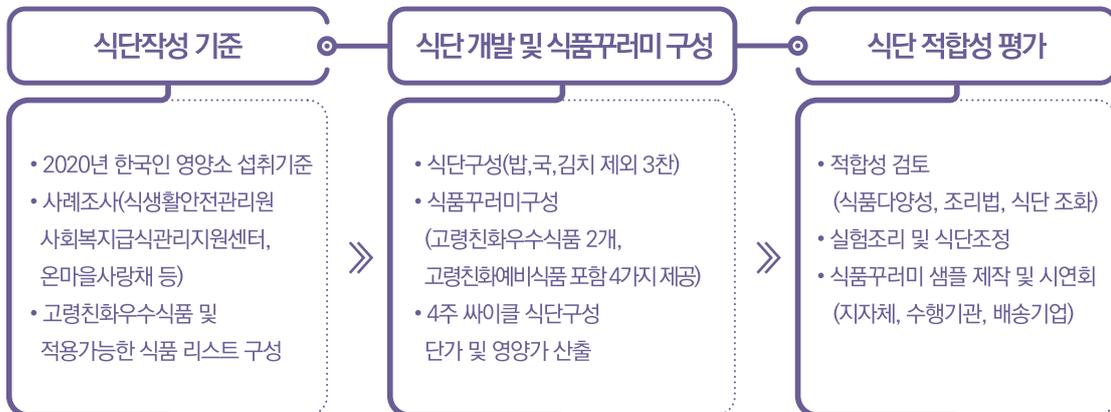
고령친화우수식품 활용 가이드라인 소개

고령친화우수식품 식단이란?

고령자 단체 급식시설과 재가 노인을 대상으로 적용가능한 고령친화우수식품을 활용하여 구성된 표준식단

고령자가 지역사회에서 건강한 삶을 유지할 수 있도록 고령자의 신체적특성을 고려한 식생활지원을 통해 고령자의 영양상태 개선, 식생활관리의 중요성, 경제적 파급효과 분석 및 고령친화우수식품 수요 확대에 따른 산업 활성화 기대

고령친화우수식품 꾸러미란?



일반식단

고령자용
표준식단 예시

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

고령친화식단

고령친화 우수식품
식단 전환

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

고령친화 우수식품
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



고령친화 우수식품 활용 단체급식 식단

구분	월	화	수	
	메뉴명	메뉴명	메뉴명	
아침	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 야채계란말이 오복채무침 배추김치	쌀국수 후리카게주먹밥 우리밀칼슘들어간감자고기찜만두 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 행복한만남매추리알장조림 오징어젓갈 깍두기 배추김치	
	간식	요구르트	15곡이들어간건강참마밀	칼슘쏙쏙레인보우큐브
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 행복한맛남계란찜 도라지쪽파무침 배추김치	백미밥 물만두국 너비아니아채조림 숙주크래미무침 아채계란말이 배추김치	잡곡밥 사랑과선행고등어김치찜 올방개묵+양념장 부추호박전 배추김치	잡곡밥 부대찌개 마파두부 행복한맛남계란찜 양념겻잎지 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 더부드러운합박스테이크 청포묵김가루무침 쥬키니새우젓볶음 배추김치	물냉면 후리카게주먹밥 칼슘첨가아하부추물만두 열무김치 무김치	유니짜장덮밥소스 계란파국 미트볼칠리 단무지무침 해파리냉채 배추김치	귀리밥 근대된장국 연양식불고기 탕평채 매콤마늘쫄무침 배추김치
바나나	15곡이들어간건강참마밀	요플레	온리푸레이지앤케어칼슘
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 닭기슴살샐러드(발사믹) 배추김치	연잎콩카레덮밥소스+백미밥 썩갠어묵국 궁중삼선적 옥수수면아채무침 열무된장무침 깍두기
부드러운대추한입그레놀라	칼슘쏙쏙레인보우큐브	검은깨영양컵죽	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

예시1



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
		623.4	96.7	23.8	18	242
메뉴명	흑미밥		들깨미역국			
	부드러운 간장소스 우불고기		올방개묵+양념장			
	깻잎순나물무침		배추김치			
	스무스한끼밀 쇠고기야채					

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.



고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

예시2



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

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.



고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

예시3



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	729.9	109.4	25.4	19.1	188.4	1386.2
메뉴명	연잎콩카레덮밥소스+백미밥			썩갠어묵국		
	생선까스+타르타르소스			해파리냉채		
	부드러움을 더한 쥐눈이콩조림			배추김치		
	야채주스					

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.



고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

예시4



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
		643.8	92.6	25.2	15.6	13.2
메뉴명	보리밥		황태설렁탕			
	부드러운 제육고추장불고기		연두부+양념장			
	닭가슴살샐러드(유자)		배추김치			
	약과					

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.



고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

예시5



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
		618.4	85.4	24.5	17.1	296.7
메뉴명	완두콩밥		용심이만둣국			
	빠까지 먹는 고등어조림		숙주크래미무침			
	블루베리샐러드		배추김치			
	온리퓨레 이지 앤 케어 화이버					

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.



고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

예시6



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	700.6	104.2	30.3	8.6	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

예시7



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

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.



고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

예시8



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
		740.3	102.6	43.8	16.1	290.5
메뉴명	흑미밥		청국장			
	흑미늘순살찜닭		파리고추멸치볶음			
	김치전		배추김치			
	부드러운 대추 한입 그래놀라					

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.



고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

예시9



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
		624.9	97.3	23.5	15	165.8
메뉴명	기장밥		청국장			
	미트볼칠리		감자채볶음			
	브로콜리+초장		배추김치			
	스무스한끼밀 전복미역					

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.



고령친화우수식품 활용 단체급식 식단 예시10

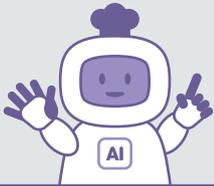


영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	636.8	96.6	19.9	19	217.9	1218
메뉴명	유니짜장덮밥소스+백미밥			계란파국		
	새우까스+소스			콩나물겨자채		
	단무지무침			배추김치		
	견과류 웰빙죽 프리믹스					

※관련 사항은 고령친화산업지원센터에 문의 바랍니다.



고령친화우수식품 활용 절기 · 공휴일용 식단 예시 **설날**



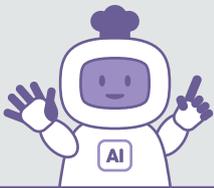
설날에는 따뜻한 국물과 든든한 음식을 먹기 때문에, 연잎밥, 설렁탕, 부드러운 순살찜닭에는 부드럽게 조리된 고령친화우수식품 국·육류 제품을 사용하고, 계란말이·시금치나물 역시 고령층이 섭취하기 쉬운 제품으로 구성.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	771	105	33	23	181	2176
메뉴명	연잎밥			설렁탕		
	부드러운 순살찜닭			계란말이		
	시금치나물			배추김치		



고령친화우수식품 활용 절기 · 공휴일용 식단 예시 **추석**



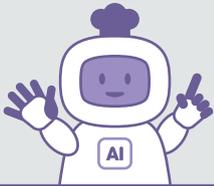
추석에는 송편과 풍성한 한가위 음식을 먹기 때문에 파주장단콩 콩국물은 고령친화우수식품 두류·곡류 제품으로 부드럽게 구성함. 행복한 맛남 광양식 직화 떡불고기 역시 고령친화 우수식품을 사용하여 고령층의 섭취 편의를 높이고, 명절의 의미를 담기 위해 송편을 후식으로 배치하여 추석의 분위기를 구성.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	902.1	151.8	33.9	16.2	148.1	1402
메뉴명	쌀밥		파주장단콩 콩국물			
	행복한맛남 광양식 직화 떡불고기		도라지생채			
	배추김치		송편			



고령친화우수식품 활용 절기 · 공휴일용 식단 예시 **대보름**



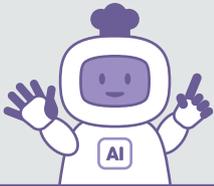
정월대보름에는 오곡과 묵은 나물로 한 해의 건강을 기원하기 때문에 오곡찰밥, 부드러운 대추 한입 그레놀라, 견과류 월빙 죽 프리믹스의 고령친화우수제품을 사용하여 배치하여 식단 구성.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	609.1	88.9	27.7	16.3	326	1979.8
메뉴명	오곡찰밥		시래기국		무나물	
	견과류 월빙 죽 프리믹스				부드러운 대추 한입 그레놀라	
	겨자채					



고령친화우수식품 활용 절기 · 공휴일용 식단 예시 **어버이날**



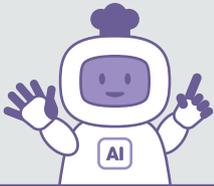
어버이날 메뉴는 쌀밥과 들깨미역국을 기본으로 한 따뜻한 한식 구성으로 준비됨.
 메인 반찬은 고령친화우수식품인 부드러운 소불고기와 해물동그랑땡을 활용해 씹기
 편하고 영양을 고려한 식단으로 설계됨.
 마늘쫄볶음은 고령층의 섭취 용이성을 위해 부드럽게 조리한 형태로 포함됨.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	789.3	107.5	29.2	25.3	179.5	1893
메뉴명	쌀밥		들깨미역국			
	부드러운 소불고기		해물동그랑땡 행복한맛남			
	마늘쫄볶음		콩나물무침			



고령친화우수식품 활용 절기 · 공휴일용 식단 예시 **삼복 영양 보충**



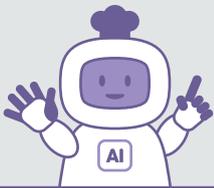
삼복철에는 보양식 선호도를 반영해 수삼삼계죽과 황태맑은국으로 속을 편안하게 하고, 오이무침·무나물·열무김치를 더해 시원하고 담백한 여름 상차림을 구성함. 수삼삼계죽과 15곡 건강참마밀은 고령친화우수식품을 활용해 영양 보충이 용이하도록 설계함. 전체 구성은 더위에 지친 어르신들도 부담 없이 섭취할 수 있는 보양·영양식 중심으로 마련됨.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	830.3	89.1	54.5	26.2	250.8	1593.1
메뉴명	수삼삼계죽		황태맑은국			
	오이무침		무나물			
	열무김치		15곡건강참마밀			



고령친화우수식품 활용 절기 · 공휴일용 식단 예시 **하지**



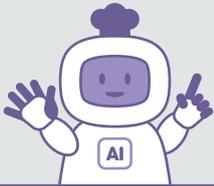
하지에는 시원하고 담백한 여름 음식을 선호하는 특성을 반영해 보리밥과 오이냉국을 기본으로 구성하고, 애호박볶음과 백김치로 제철 분위기를 더함. 메인 반찬은 부드러운 돌배흑마늘 한우불고기와 표고버섯 미음 프리믹스를 활용해 고령친화우수식품 중심의 식단으로 설계함. 전체 구성은 어르신도 부담 없이 섭취할 수 있는 연화식·영양식 형태로 마련됨.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	902.1	151.8	33.9	16.2	148.1	1402.1
메뉴명	보리밥		오이냉국			
	부드러운 돌배흑마늘 한우불고기		표고버섯 미음(스프) 프리믹스			
	애호박볶음		백김치			



고령친화우수식품 활용 절기 · 공휴일용 식단 예시 **동지**



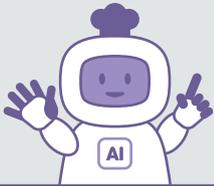
동지에는 팔죽을 먹는 전통을 반영하여, 고령친화우수식품인 마시는 통단팔죽과 부드러운 흑임자 한입 그래놀라를 활용해 어르신도 편안하게 섭취할 수 있는 식단으로 구성함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	890.6	151.6	38.2	13.1	247.4	1695.1
메뉴명	쌀밥		근대된장국			
	마시는 통단팔죽		두부조림			
	도라지나물		부드러운 흑임자 한입 그래놀라			



고령친화우수식품 활용 절기 · 공휴일용 식단 예시 **토요일/연휴 대체**



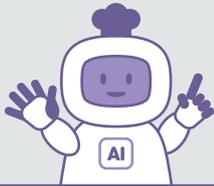
토요일 대체식은 간편한하면서도, 균형있게 구성하기 위해 흑미밥과 배추들깨국을 기본으로 제공함. 또한 고령친화우수식품인 더부드러운 소불고기 감자샐러드와 짜먹는 팔양갱을 활용해 고령층도 부담 없이 섭취할 수 있도록 구성함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	860.7	148.2	25.4	17.9	99.3	1227
메뉴명	흑미밥		배추들깨국			
	더부드러운소불고기		감자샐러드			
	깍두기		짜먹는 팔양갱			



고령친화우수식품 활용 절기 · 공휴일용 식단 예시 **토요일/연휴 대체**



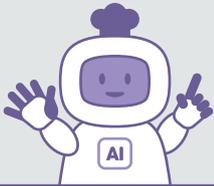
간편성과 균형을 고려해 쌀밥·나물·요구르트를 기본으로 구성하고, 국과 메인은 고령친화 우수식품 중심으로 설계함. 호도국 청국장은 염도·식감을 조절한 제품을 사용해 소화 부담을 낮춤. 실속미트볼(행복한마삼)도 고령친화우수식품을 활용해 씹기 편한 형태로 구성함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	780.8	131.3	35.3	11.2	266.4	1311.5
메뉴명	쌀밥		실속미트볼 행복한맛남		호도국 청국장	
	배추김치				숙주나물무침	
					요구르트	



고령친화우수식품 활용 절기 · 공휴일용 식단 예시 **토요일/연휴 대체**



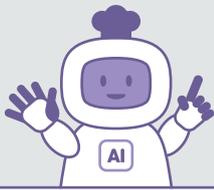
가볍게 식사할 수 있도록 잡곡밥과 김치콩나물국으로 단백하게 구성하고, 감자샐러드· 깍두기를 더해 식단의 조화를 맞춥니다. 특히 단백질 보강을 위해 풍요한아침 오믈렛을 사용하고, 식후에는 햄프브레드 블루베리를 고령친화우수식품으로 적용해 어르신들이 쉽게 드실 수 있는 형태로 구성함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	1065.7	149.3	29.9	39.3	226.5	1753.9
메뉴명	잡곡밥		김치콩나물국			
	풍요한아침 오믈렛		감자샐러드			
	깍두기		햄프브레드 블루베리			



고령친화우수식품 활용 절기 · 공휴일용 식단 예시 **토요일/연휴 대체**



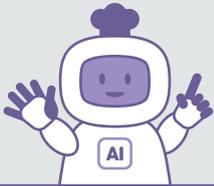
쌀밥과 어묵국으로 부담 없이 시작하고, 감차채 볶음과 배추김치로 식단의 기본 구성을 만듦. 메인 단백질은 고령친화우수식품인 오쉐프 간편 고등어구이를 사용하여 부드럽게 조리하였으며, 후식은 짜먹는 사인머스켓 양갱을 적용해 어른들이 쉽게 즐길 수 있도록 구성함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	850.8	141.4	33.5	15.6	176.6	1788.9
메뉴명	쌀밥		어묵국			
	오쉐프 간편 고등어구이		감차채 볶음			
	배추김치		짜먹는 사인머스켓 양갱			



고령친화우수식품 활용 특별 식단 예시 **저염식**



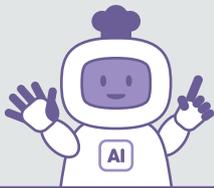
저염식은 단백하고 자극을 줄인 식단을 제공하기 위해 두부국·시금치나물·단호박찜·물김치 등으로 구성하고, 주식은 고령친화우수식품인 연잎밥을 사용해 부담 없이 섭취할 수 있도록 구성 또한 후식으로는 부드러운 한입 그레놀라를 활용하여, 저염식 특성을 유지하면서도 어르신들이 쉽게 드실 수 있는 영양 간식을 제공.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	617.2	117.7	23.1	7.6	174.9	957.7
메뉴명	연잎밥		두부국			
	시금치나물		단호박찜			
	물김치		부드러운 한입 그레놀라			



고령친화우수식품 활용 특별 식단 예시 **저염식**



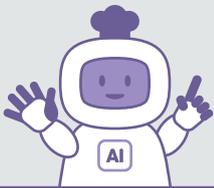
짠맛을 줄이고 담백함을 살리기 위해 배추나물·애호박전·물김치로 구성함.
 주식은 고령친화우수식품인 행복한맛남 고칼슘 단호박죽을 활용해 부드럽고 영양을 보완함.
 국류는 정옥 재첩국으로 저염 기준을 유지하면서 감칠맛을 더하고, 딸기 요플레로 가볍게 마무리하는 구성을 마련함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	610.7	113.8	23.4	8.1	467.2	961
메뉴명	행복한맛남 고칼슘 단호박죽			정옥 재첩국		
	배추나물			애호박전		
	물김치			딸기 요플레		



고령친화우수식품 활용 특별 식단 예시 **저당식**



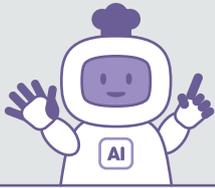
저당식 기준에 맞춰 두부배추국·가지나물·브로콜리 데침·배추김치를 기본으로 구성함.
 주식은 고령친화우수식품인 오곡찰밥을 활용해 혈당 부담을 낮추면서 영양 균형을 유지함.
 메인 반찬은 흑마늘 순살 찜닭을 사용해 부드러운 식감과 단백질 섭취를 고려한
 저당식으로 완성함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	당류(g)
	705.3	103.8	36	16.4	363.1	1750.5	10.3
메뉴명	오곡찰밥			두부배추국			
	흑마늘 순살 찜닭			가지나물			
	브로콜리 데침			배추김치			



고령친화우수식품 활용 특별 식단 예시 **저당식**



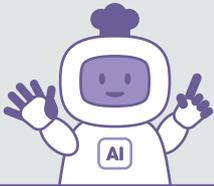
당류를 최소화하기 위해 오이미역냉국·버섯볶음·물김치를 기본으로 구성함.
 주식은 고령친화우수식품인 무가당 통팔죽을 활용해 당 부담 없이도 든든함을 더함.
 메인은 더 부드러운 돼지고기 장조림과 부추넣은 계란말이를 사용해 씹기 편하면서 영양을 고려한 구성으로 마련함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	당류(g)
	717.7	79.8	50	21.4	190.5	1757	8.5
메뉴명	무가당통팔죽			오이미역냉국			
	더부드러운 돼지고기 장조림			부추넣은 계란말이			
	버섯볶음			물김치			



고령친화우수식품 활용 저작·연하배려 식단 예시 **1단계**



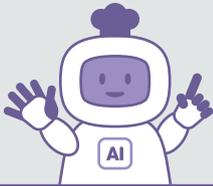
저작·연하 기능이 약한 고령자를 위해 1단계 연하식 기준에 맞추어, 기본적인 부드러움과 안전한 삼킴을 확보한 식단임. 고령친화우수식품을 활용해 단백질·칼슘 등 필수 영양소 섭취를 강화하고, 메뉴 전반을 삼키기 쉬운 질감과 부담 적은 조리 방식으로 구성함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	679	95.8	40.6	13.3	203.1	1778
메뉴명	아채죽		정육 재첩국		계란찜	
	더부드러운돼지고기장조림				배추김치	
	짜먹는 팔양갱					



고령친화우수식품 활용 저작·연하배려 식단 예시 **1단계**



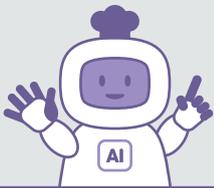
저작·연하 기능이 약한 고령자를 위해 1단계 연하식 기준에 맞추어, 기본적인 부드러움과 안전한 삼킴을 확보한 식단임. 고령친화우수식품을 활용해 단백질·칼슘 등 필수 영양소 섭취를 강화하고, 메뉴 전반을 삼키기 쉬운 질감과 부담 적은 조리 방식으로 구성함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	974	169.2	45.2	13.5	225.3	1626.9
메뉴명	쌀밥		근대된장국			
	부드러움을 더한 연잎콩카레덮밥소스		칼슘을 첨가한 아하 부추물만두			
	짜먹는 사인머스켓 양갱		배추김치			



고령친화우수식품 활용 저작·연하배려 식단 예시 **2단계**



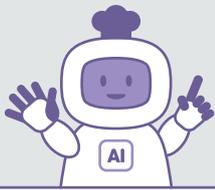
1단계보다 다양한 형태를 허용하면서도 부드러운 조리로 안전한 삼킴을 보장하는 2단계 식단임. 고령친화우수식품을 포함하여 적은 저작으로도 단백질과 에너지를 충분히 보충할 수 있도록 구성하였으며, 연하 취약 어르신들의 부담을 줄이고 영양 섭취 효율을 높이는 방향으로 구성함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	649.5	71.4	35.2	24.3	134.6	1788.4
메뉴명	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">쌀밥</div>		<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; background-color: #fff9c4;">황태순두부뎃밥소스</div>			
	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; background-color: #fff9c4;">더부드러운소부고기장조림</div>		<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">계란찜</div>			
	<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; background-color: #fff9c4;">무기당통팔죽</div>		<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">배추김치</div>			



고령친화우수식품 활용 저작·연하배려 식단 예시 **2단계**

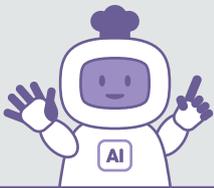


1단계보다 다양한 형태를 허용하면서도 부드러운 조리로 안전한 삼킴을 보장하는 2단계 식단임. 고령친화우수식품을 포함하여 적은 저작으로도 단백질과 에너지를 충분히 보충할 수 있도록 구성하였으며, 연하 취약 어르신들의 부담을 줄이고 영양 섭취 효율을 높이는 방향으로 구성함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	948.6	142	34.4	26.5	167.4	1761
메뉴명	쌀밥		쇠고기무국			
	중화식제육덮밥소스		더부드러운함박스테이크			
	버섯찜		배추김치		요구르트	

고령친화우수식품 활용 저작·연하배려 식단 예시 3단계

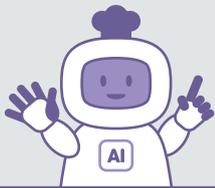


저작이 거의 어려운 고위험군을 위해, 매우 부드럽고 안전한 삼김을 목표로 구성된 3단계 연하식임. 고령친화우수식품(부드러운 계란·불고기·장조림 소스 등)을 포함하여 저작 없이도 단백질·칼슘·에너지를 충분히 보충할 수 있도록 질감을 최대로 연화하였으며, 모든 메뉴는 삼김 안정성과 영양 흡수율을 높이는 방식으로 구성함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	980	163.3	36.5	36.6	160.2	1787
메뉴명	쇠고기 버섯 영양컵죽		부드러움을 더한 불고기 계란덮밥소스			
	김치전		고구마샐러드			
	물김치		칼슘쏙쏙레인보우큐브MIX			

고령친화우수식품 활용 저작·연하배려 식단 예시 3단계



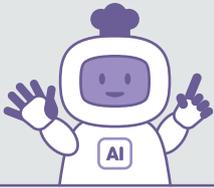
저작이 거의 어려운 고위험군을 위해, 매우 부드럽고 안전한 삼김을 목표로 구성된 3단계 연하식임. 고령친화우수식품(부드러운 계란·불고기·장조림 소스 등)을 포함하여 저작 없이도 단백질·칼슘·에너지를 충분히 보충할 수 있도록 질감을 최대한 연화하였으며, 모든 메뉴는 삼김 안정성과 영양 흡수율을 높이는 방식으로 구성함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	847.4	124.9	29	25.1	182.5	1611.1
메뉴명	마시는 단호박죽+		파주장단콩 콩국물			
	부드러움을 더한 유니짜장덮밥소스		계란찜			
	배추김치(다짐)		미식 셰이크			



고령친화우수식품 활용 영양보충 식단 예시 1단계



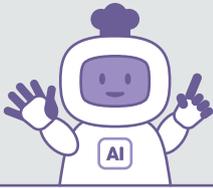
기력이 약한 고령자의 에너지·단백질 보충을 위해 부드럽고 소화가 쉬운 영양보충식 1단계 기준으로 구성함. 치킨두부함박 등 고령친화우수식품을 활용해 적은 양으로도 단백질·에너지·칼슘을 충분히 공급하도록 설계하고, 헴프브레드 애플시나몬을 간식 형태로 추가해 열량·식이섬유·건강한 지방을 보강함. 국·채소류는 저작 부담을 줄이고 흡수율을 높이는 방식으로 조리함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	1046.6	155.5	41.6	28.8	169.6	1513.8
메뉴명	수삼삼계영양밥		돼지고기김치찌개			
	프로틴3치킨두부함박스테이크		야채튀김			
	배추김치		헴프브레드 애플시나몬			



고령친화우수식품 활용 영양보충 식단 예시 2단계



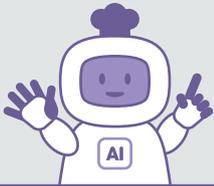
저작 부담이 있는 고령자를 위해 부드러운 식감과 안전한 삼킴을 유지하는 2단계 연하식으로 구성함. 콩듬뿍 강된장소스와 더부드러운 소부고기장조림은 고령친화우수식품을 활용해 단백질·식물성 영양·에너지를 보충하도록 설계함. 전체적으로 일반식에 가까우면서도 영양 밀도를 높인 형태로 구성함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	1008.4	155.7	47.6	18.9	315.9	1697
메뉴명	쌀밥		감자수제비국			
	콩듬뿍강된장소스		더부드러운소부고기장조림			
	계란말이		배추김치			



고령친화우수식품 활용 영양보충 식단 예시 3단계



저작이 매우 어려운 고령자를 위해 가장 부드럽고 안전한 삼킴을 목표로 한 3단계 연하식으로 구성함. 수삼삼계죽과 파주장단콩 콩국물은 저작 없이도 단백질·지방·에너지를 보충할 수 있는 핵심 고령친화우수식품이며, 온리퓨레 이지 앤 케어 칼슘은 칼슘·미량영양소 보강을 위해 추가됨. 전체 메뉴는 삼킴 안정성과 영양 흡수율을 높이기 위해 매우 부드러운 형태로 조리함.



영양 성분	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
	1324.1	117.3	85.3	53.5	259	1797.4
메뉴명	수삼삼계죽		파주장단콩 콩국물			
	달걀두부조림		애호박전			
	배추김치(다짐)		온리퓨레 이지 앤 케어 칼슘			



고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

구분	메뉴명	구분	메뉴명
아침	잡곡밥 물만두국 갈치무조림 쥬키니새우젓볶음 숙주나물무침 배추김치 15곡이들어간건강참마밀	아침	흑미밥 닭개장 아귀찜 우리밀칼슘감자고기찜만두 깍두기 15곡이들어간건강참마밀 바나나
점심	삼계탕 메추리알장조림 아삭이고추된장무침 깍두기 시금치&완두콩한입그레놀라	점심	콩나물밥+양념장 근대된장국 너비아니아채조림 메추리알장조림 들깨무나물 배추김치 피크닉사과주스
저녁	잡곡밥 우렁이두부된장국 부드러운제육고추장불고기 맛살계란말이 망고샐러드 배추김치 요플레	저녁	백미밥 맛상흑임자죽 돈까스샐러드+소스 쥬키니새우젓볶음 꽃맛살오이마요무침 깍두기 요구르트

영양성분			
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)
2019.2	268	96.9	65.6

영양성분			
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)
2057.4	313.1	81.6	52.6



고령친화우수식품 활용 단체급식 식단

구분	메뉴명	구분	메뉴명
아침	백미밥 감자미역국 주꾸미볶음+소면사리 계란찜 꽃맛살오이흑임자무침 배추김치 부드러운한입그레놀라	아침	보리밥 우렁이두부된장국 부드러운간장소스우불고기 불어묵조림 도토리묵오이무침 배추김치 한끼
점심	보리밥 부대찌개 떡갈비피망볶음 쥬키니새우젓볶음 숙주나물무침 배추김치 스무스한끼밀대구두부	점심	흑미밥 소고기무국 흑마늘순살찜닭 계란찜 참나물무침 배추김치 카스타드
저녁	백미밥 크림스프 돈까스+소스 골뱅이소면무침 쥐눈이콩조림 깍두기 칼슘쏙쏙레인보우큐브	저녁	흑미밥 콩나물국 부드러운제육고추장불고기 숙주크래미무침 열무된장무침 배추김치 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 건새우아욱국 부드러운제육고추장불고기 양배추찜+된장 미역줄기볶음 배추김치 부드러운대추한입그래놀라	아침	보리밥 감자미역국 부드러운간장소스우물고기 잡채 동태전/호박전/꼬지전 배추김치 마시는단호박죽
	점심		점심
점심	흑미밥 물만두국 미트볼칠리 맛살계란말이 참나물무침 배추김치 두유	점심	잔치국수 날치알주먹밥 메추리알장조림 열무김치 7곡식웰빙죽프리믹스
저녁	기장밥 감자미역국 고등어김치찜 쥬키니새우젓볶음 유부겨자채무침 배추김치 요플레	저녁	잡곡밥 우렁이두부된장국 바로먹는돼지갈비찜 매콤사각어묵볶음 청포묵김가루무침 배추김치 부드러운대추한입그래놀라

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				
	나물비빔밥+달걀후라이 콩나물국 부드러운돼지고기장조림 파리고추멸치볶음 매콤마늘쫄무침 배추김치 마시는단호박죽		점심	수수밥 순두부백탕 아귀찜 동그랑땡칠리조림 연근흑임자샐러드 배추김치 칼슘쏙쏙레인보우큐브			
저녁	흑미밥 황태설령탕 아귀찜 청포묵김가루무침 쥬키니새우젓볶음 배추김치 칼슘쏙쏙레인보우큐브	저녁	흑미밥 열무된장국 부드러운제육고추장불고기 가지나물무침 부드러움을더한쥐눈이콩조림 배추김치 야채주스				
	영양성분		영양성분				
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)
2007.2	288.1	90	56.6	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 칼솜을첨가한아하부추물만두 배추김치 부드러운유자한입그레놀라
점심	보리밥 부대찌개 부드러운간장소스제육불고기 베이컨감자채볶음 망고샐러드 배추김치 마시는고구마죽	점심	백미밥 황태설렁탕 행복한맛남함박스테이크 마파두부 부추생채 배추김치 15곡이들어간건강참마밀
저녁	잡곡밥 오이미역냉국 짬뽕미볶음+소면사리 감자고기찜만두 양념깻잎지 배추김치 한끼	저녁	흑미밥 김치콩나물국 삼치카레구이 맛살계란말이 죽순채볶음 배추김치 한끼

영양성분			
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)
2070	322.1	82.7	50.4

영양성분			
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 부드러움더한쥐눈이콩조림 브로콜리+초장 배추김치 요구르트
점심	흑미밥 시래기된장국 순살순한닭찜 동그랑땡칠리조림 열무된장무침 배추김치 카스타드	점심	보리밥 건새우아욱국 부드러운제육고추장불고기 양배추찜+우렁쌈장 진미채볶음 배추김치 한끼
저녁	보리밥 육개장 너비아니아채조림 미역줄기볶음 연근흑임자샐러드 배추김치 칼슘쏙쏙레인보우큐브	저녁	보리밥 비지국 삼치구이 야채계란말이 죽순채볶음 배추김치 시금치&완두콩한입그레놀라

영양성분			
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)
2021.8	305.4	73.8	54.7

영양성분			
열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)
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				
점심	흑미밥 옥수수스프 파채돈가스+소스 가쓰오계란말이 블루베리샐러드 배추김치 마시는단호박죽	점심	콩밥 부대찌개 갈치무조림 계란찜 쥐눈이콩조림 배추김치				
저녁	백미밥 얼갈이된장국 아귀찜 쥬키니새우젓볶음 천사채샐러드 배추김치 유자한입그레놀라	저녁	완두콩밥 근대된장국 부드러운제육고추장불고기 맛살계란말이 탕평채 배추김치 약과				
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



메뉴명	열량 (Kcal)	단백질 (g)	단가(원)
고기듬뿍일본식카레	133.32	9.54	4,500
서울우유 단호박우유죽	71.76	1.24	1,080
더부드러운돼지고기장조림	86.4	10.83	6,750
삼치스테이크/닭갈비	275	23	4,500
매콤콩나물무침	40	3	2,200
합계	606.5	47.6	

19,030 원

※ 꾸러미 단가는 2025년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.



고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단



메뉴명	열량 (Kcal)	단백질 (g)	단가(원)
더부드러운소불고기	168.41	9.31	6,750
정옥 팽초장	140	0	2,550
무가당통팔죽	110.82	6.12	6,800
무채국	85	2	2,200
고등어데리야끼구이 세트	235	12	5,300
합계	739.2	29.4	

23,600 원

※ 꾸러미 단가는 2025년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.



고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단



메뉴명	열량 (Kcal)	단백질 (g)	단가(원)
마시는 단호박죽 +	65	0.93	1,800
더부드러운소고기장조림	168.41	9.31	7,830
칼슘쏙쏙레인보우큐브MIX	318.53	4.43	7,980
두부김치국	85.0	5.0	3,200
가지나물	43.0	1.8	5,900
합계	679.9	21.5	

26,710 원

※ 꾸러미 단가는 2025년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.



고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단



메뉴명	열량 (Kcal)	단백질 (g)	단가(원)
더부드러운제육볶음	168.89	7.96	5,580
더부드러운수제고기 완자	207.78	14.85	4,500
김은개 영양컵죽	434.99	8.15	1,500
미역국	85.0	5.0	2,200
애호박볶음	119.0	1.6	2,900
합계	1,015.7	37.6	

16,680 원

※ 꾸러미 단가는 2025년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.



고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단



메뉴명	열량 (Kcal)	단백질 (g)	단가(원)
프로틴3치킨두부함박스테이크	145	13	4,300
고기듬뿍일본식카레	133.3	9.54	4,500
파주장단콩 콩국물	59.43	6.01	3,000
우영채조림	215	2	2,100
얼큰황태해장국	230.0	29.9	3,500
합계	782.7	60.5	

17,400 원

※ 꾸러미 단가는 2025년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.



고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단



메뉴명	열량 (Kcal)	단백질 (g)	단가(원)
정옥 새참국	195	0	2,100
더부드러운소고기장조림	111.8	14.4	7,830
뼈까지 먹는 고등어 조림	147.87	7.88	5,850
미역줄기볶음	235.0	3.0	2,800
전복우렁강된장	26.0	1.1	3,100
합계	715.7	26.4	

21,680 원

※ 꾸러미 단가는 2025년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.



고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단

서울아산병원 노년내과 × GREATING 소프트 푸로틴

수삼삼계죽

300g (255kcal) | 냉동
 닭고기(닭고기)100% 9.9%,
 식육추출가공품(닭백) 30.2% 2.6%,
 수삼 0.3%, 닭고기분말 0.02%,
 닭고기유지 0.006%

고단백 | 포아신 2.2g

조리법

단백질 22g



서울아산병원 노년내과 × GREATING 소프트 푸로틴

더 부드러운 수제고기완자

100g (210kcal) | 냉동
 돼지고기(앞다리) 48.4%,
 소고기(앞다리) 5.4%

고단백

조리법

단백질 15g

서울아산병원 노년내과 × GREATING 소프트 푸로틴

황태순두부 덮밥소스

200g (170kcal) | 냉동
 순두부 31.9%, 황태 2.7%

고단백

조리법

단백질 16g

메뉴명	열량 (Kcal)	단백질 (g)	단가(원)
수삼삼계죽	84.77	7.28	5,400
더부드러운수제고기완자	207.78	14.85	4,500
황태순두부덮밥소스	83.74	3.76	4,860
대파두부조림/마늘대추닭살구이	295.0	14.0	4,300
참나물마늘종장아찌	26.0	1.1	3,400
합계	697.3	41	

22,460 원

※ 꾸러미 단가는 2025년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.



고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단



메뉴명	열량 (Kcal)	단백질 (g)	단가(원)
소고기버섯죽	80.95	6.27	5,400
더부드러운소불고기	168.41	9.31	6,750
부드러운 대추 한입 그레놀라	422.41	12.81	24,000
연근조림	96.0	2.8	2,700
맑은콩나물국	41.0	2.2	2,500
합계	808.8	33.4	

41,350 원

※ 꾸러미 단가는 2025년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.



고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단



메뉴명	열량 (Kcal)	단백질 (g)	단가(원)
소고기버섯죽	80.95	6.27	4,500
하이비타민D&칼슘함유두툼고기완자	85	6	1,080
짜먹는 사인머스켓 양갱	75	1	6,750
얼갈이 된장국	230	18.4	4,500
들깨시래기 나물	79	3.5	2,200
합계	550	35.2	

19,030 원

※ 꾸러미 단가는 2025년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.



고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단



메뉴명	열량 (Kcal)	단백질 (g)	단가(원)
오곡찰밥	182	6	9,500
우리밀과 칼슘이 들어간 감자고기찜만두	190	7	8,300
정육재첩국	195	0	2,100
얼갈이 된장 나물	215	9	4,200
묵은지들기름볶음	80	1	2,800
합계	862	23	

26,900 원

※ 꾸러미 단가는 2025년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.



고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단



메뉴명	열량 (Kcal)	단백질 (g)	단가(원)
황태 순두부 덮밥 소스	83.74	7.8	4,860
정옥 팽초장	140	0	2,550
검은콩흑임자죽	120.52	7.03	5,400
순진한 순살닭갈비	360.0	57.0	4,833
애호박볶음	119.0	1.6	2,900
합계	823.3	73.4	

20,543 원

※ 꾸러미 단가는 2025년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.



고령친화우수식품 활용 꾸러미 식단



메뉴명	열량 (Kcal)	단백질 (g)	단가(원)
연잎밥	180	4	10,500
칼슘을 첨가한 아하부추물만두	240	8	9,000
더부드러운돼지고기장조림	86.4	10.83	6,750
온리퓨레 이지엔케어 칼슘	68.57	0.97	5,800
묵은지들기름 볶음	80	1	2,800
합계	655	24.8	

34,850 원

※ 꾸러미 단가는 2025년 고령친화우수식품 실증 사업 내에서 제공되었던 가격 기준입니다.

- MEMO -

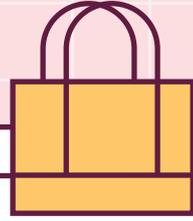
PART

3

| 영양 교육 |



고령자의 영양관리를 위한
고령친화우수식품 구매방법

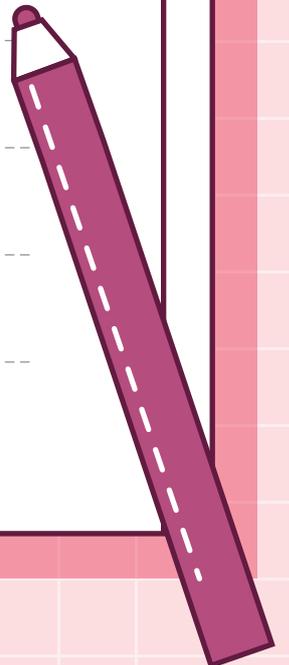


1 노년기의 필수 영양소 및 나의 영양관리

나의 영양 위험도를 체크해 봅시다.

아래 질문 중 나에게 해당되는 내용에 V 표기해 봅시다.

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



| 영양 위험도 평가 결과 |

영양 위험도 체크 평가표에 V체크한 수를 세어 해당 칸을 보세요.

0~2개

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



3~4개

영양상태에 문제가 있을 수 있습니다.
답한 항목을 수정하도록 노력하고 3개월 내에
다시 평가하세요.



5개 이상

영양 불량 가능성이 높습니다.
답한 항목을 반드시 수정하고 영양사, 의사, 가족의
도움이 필요합니다.



2 고령친화우수식품 확인 및 구매

1) 고령친화우수식품 확인하기

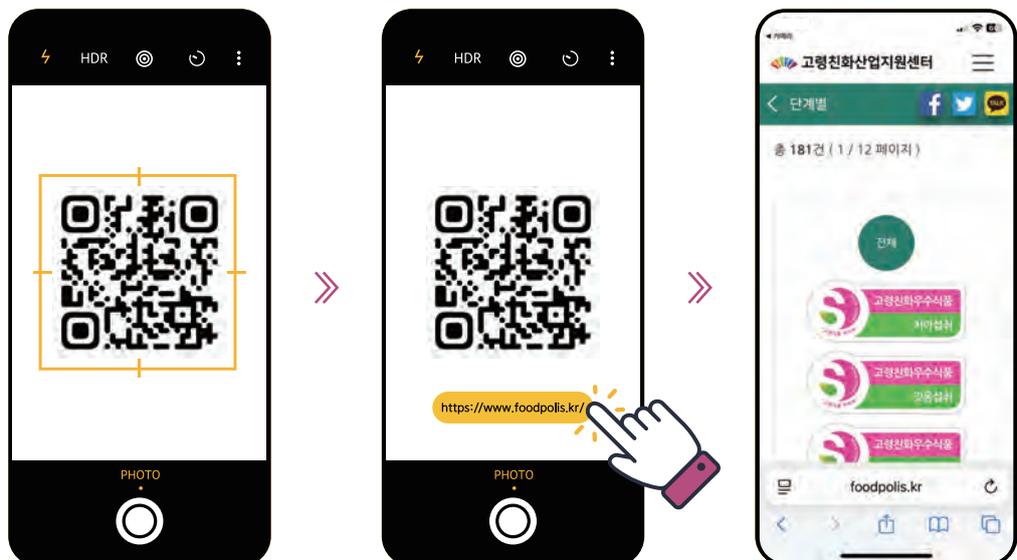
PC
사용 시

① 고령친화산업지원센터 홈페이지에서 <고령친화우수식품> 배너를 누릅니다.



① 아래의 QR코드를 사진촬영하면 홈페이지에 접속이 가능합니다.

휴대폰
사용 시

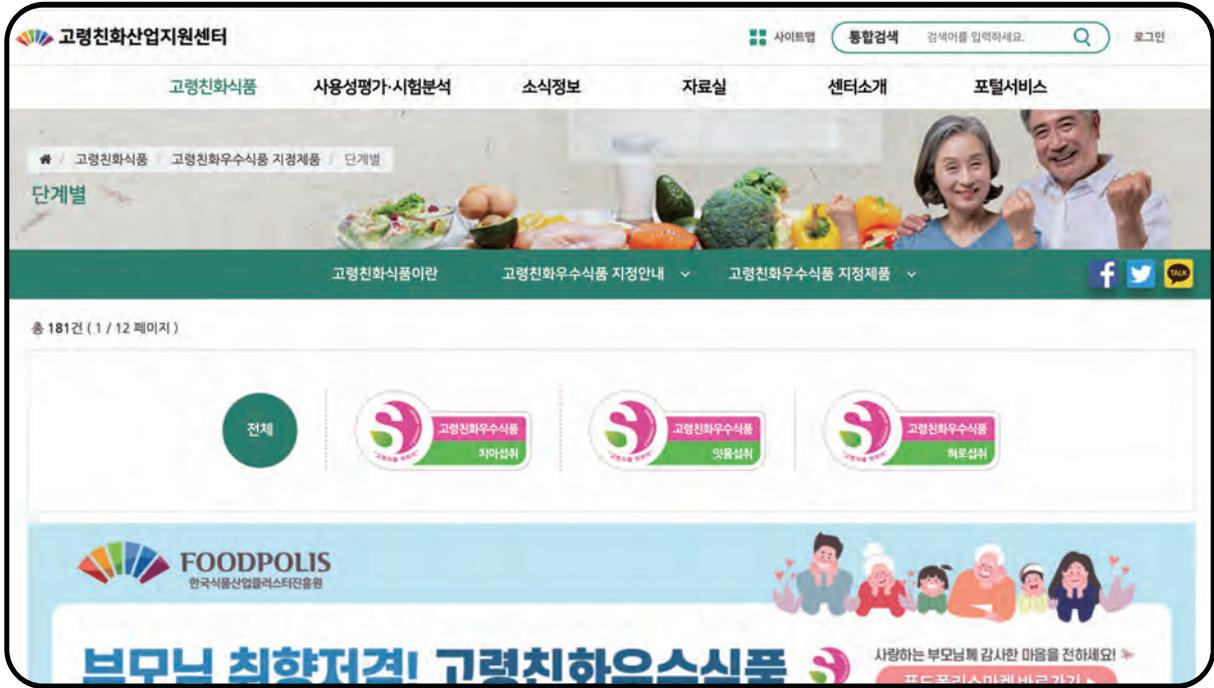


휴대폰의 카메라를
켜서 QR코드 앞에
가져다 댁니다.

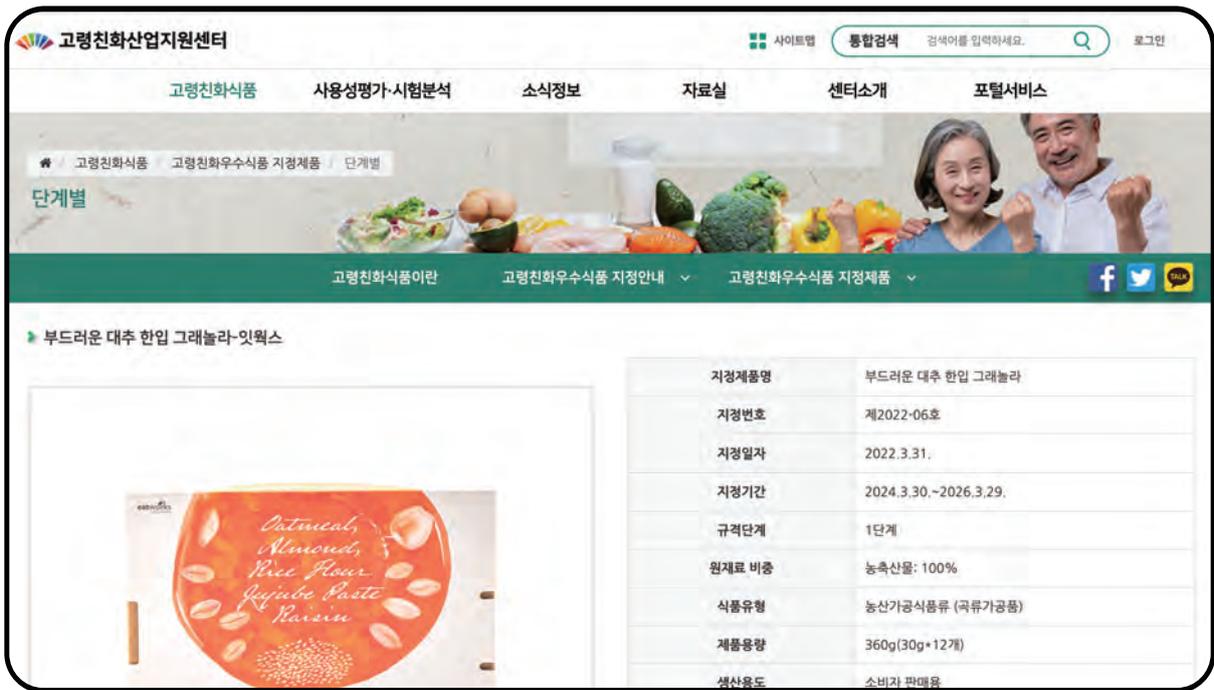
휴대폰 화면에 뜨는
링크를 누릅니다.

고령친화산업지원센터
홈페이지에 접속합니다.

② 원하는 식품을 규격단계, 식품유형, 식품명 등으로 검색합니다.



③ 원하는 식품을 선택하면 규격단계, 용량, 가격 등을 확인할 수 있습니다.



2 고령친화우수식품 확인 및 구매

2) 고령친화우수식품 구매하기

PC
사용 시

① 포털 검색창에서 푸드폴리스 마켓을 검색합니다.

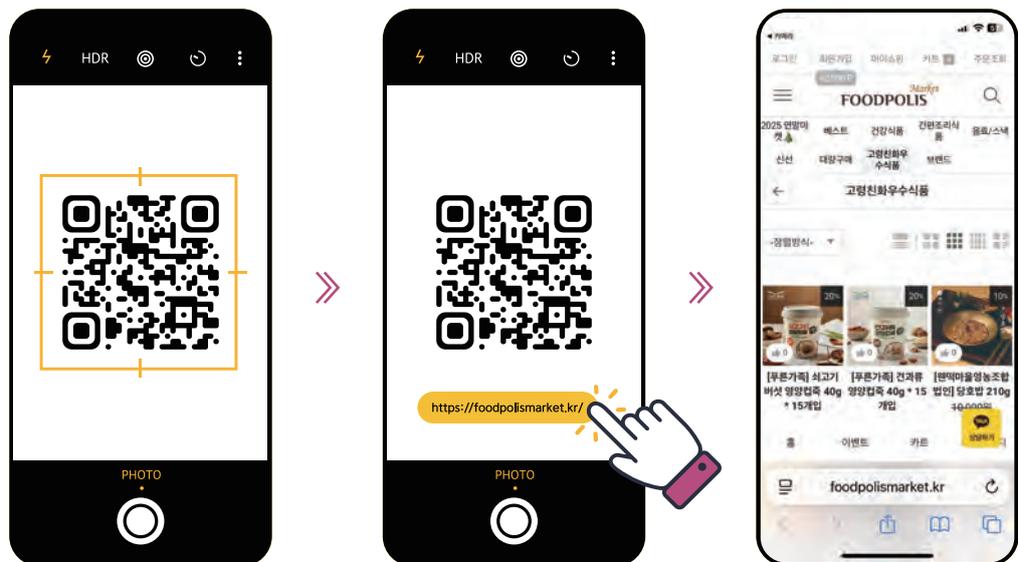


② 푸드폴리스 마켓에서 <고령친화우수식품> 메뉴를 누릅니다.



휴대폰
사용 시

① 아래의 QR코드를 사진촬영하면 홈페이지에 접속이 가능합니다.

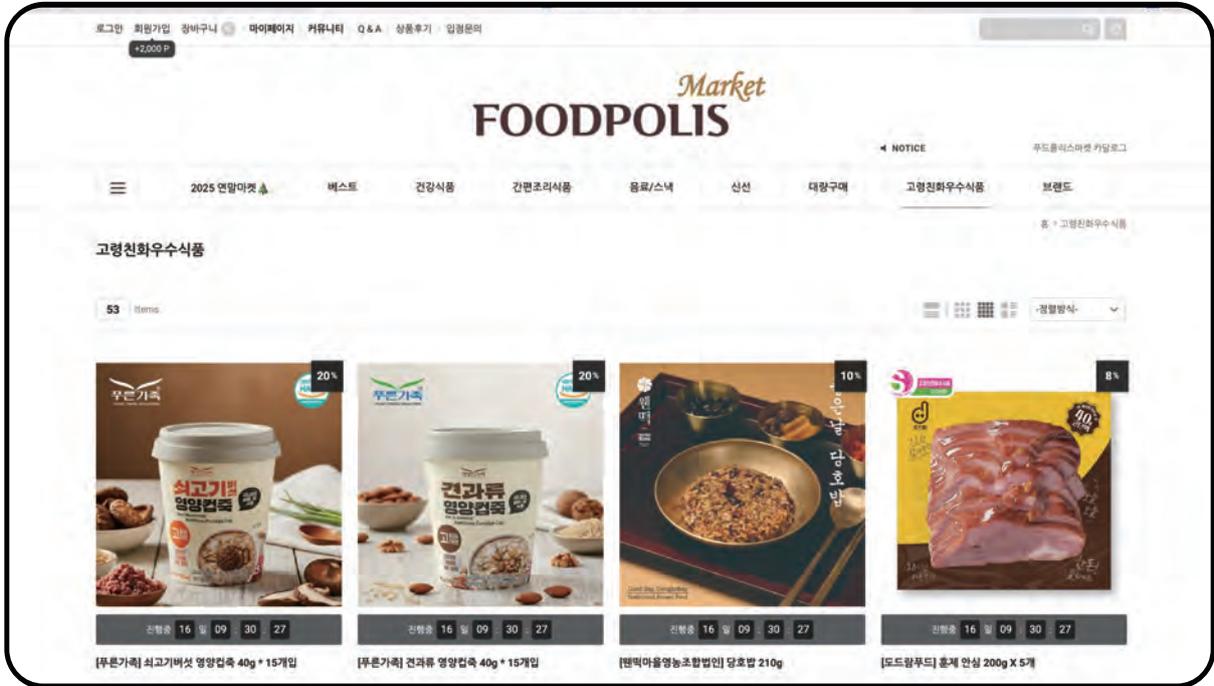


휴대폰의 카메라를
켜서 QR코드 앞에
가져다 댁니다.

휴대폰 화면에 뜨는
링크를 누릅니다.

푸드폴리스 마켓
홈페이지에 접속
합니다.

③ 원하는 식품을 확인합니다.

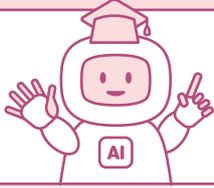


④ 원하는 식품을 선택하여 결제합니다.



2 고령친화우수식품 확인 및 구매

3) 고령친화우수식품으로 지정되기 위해 필요한 영양소



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

<p>① 단백질</p> 	<p>근육량 감소를 방지하고 면역 기능을 유지하기 위해 충분한 단백질 섭취가 중요합니다.</p> <p>급원식품 두부, 계란, 닭고기, 생선</p> <p>품질기준 : 6g/100g 이상</p>	<p>⑥ 나이아신</p> 	<p>몸과 뇌에 필요한 에너지를 만들어주고, 혈액순환을 돕는 역할을 합니다.</p> <p>급원식품 땅콩, 닭가슴살, 고등어</p> <p>품질기준 : 1.4mgNE/100g 이상</p>
<p>② 비타민A</p> 	<p>눈의 건강을 지켜주고 피부를 매끄럽게 유지하는데 도움이 됩니다.</p> <p>급원식품 당근, 시금치, 고구마</p> <p>품질기준 : 70μgRAE/100g 이상</p>	<p>⑦ 칼슘</p> 	<p>골격과 치아를 구성하고 혈액응고, 신경자극 전달, 호르몬 분비 등 다양한 기능을 합니다.</p> <p>급원식품 우유 및 유제품, 치즈, 두부</p> <p>품질기준 : 80mg/100g 이상</p>
<p>③ 비타민C</p> 	<p>항산화제로 작용하여 노화로 인한 세포 손상을 줄이고 면역력을 강화합니다.</p> <p>급원식품 귤, 고추, 브로콜리</p> <p>품질기준 : 10mg/100g 이상</p>	<p>⑧ 칼륨</p> 	<p>혈압을 조절하고 심장 건강을 유지하며 근육기능에 도움을 줍니다.</p> <p>급원식품 바나나, 감자, 토마토</p> <p>품질기준 : 0.35g/100g 이상</p>
<p>④ 비타민D</p> 	<p>뼈 건강을 유지하고 골다공증을 예방하는데 도움이 됩니다.</p> <p>급원식품 버섯, 달걀, 연어, 강화우유</p> <p>품질기준 : 1.5μg/100g 이상</p>	<p>⑨ 식이섬유</p> 	<p>소화기능을 개선하고 변비를 예방하여 장 건강을 증진시킵니다.</p> <p>급원식품 잡곡, 과일, 해조류</p> <p>품질기준 : 2.5g/100g 이상</p>
<p>⑤ 리보플라빈</p> 	<p>음식을 에너지로 바꿔주고 몸이 피곤하지 않게 도와줍니다.</p> <p>급원식품 콩류, 두류, 시금치</p> <p>품질기준 : 0.14mg/100g 이상</p>		

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 건강상차림

온리퓨레 이지앤 케어 드레싱 치즈 샐러드
(채소류&과일류&우유·유제품류)

샤르르샤브레 통곡물
(곡류)

김치제육볶음
(고기·생선·달걀·콩류&채소류)

뼈까지 먹는 고등어조림
(고기·생선·달걀·콩류)

한끼(잘삼키미)
(곡류)

감자양파국
(곡류&채소류)

저지방 우유
(우유·유제품류)

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

분홍 글씨 : 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)

에너지(kcal)
445.1

탄수화물(g)
42.2

단백질(g)
23.1

식이섬유(g)
2.8

지질(g)
19.4

칼슘(mg)
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. 또띠아위에 손질한 재료들과 소스를 넣고 만다.



6. 먹기 좋은 크기로 잘라 완성한다.

떠먹는 그레놀라

재료

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

분홍 글씨 : 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 기준)

에너지(kcal)
329.3

탄수화물(g)
31.9

단백질(g)
13.8

식이섬유(g)
7.9

지질(g)
15.8

칼슘(mg)
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 이지 앤 케어와 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.

PART

4

| 부록 |



고령친화우수식품을 활용한 메뉴



고령친화우수식품 활용한 메뉴

1단계 함박찜스테이크

식재료(가식부 기준)

분홍 글씨: 고령친화우수식품 활용

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

영양성분(1인 분량 기준)



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

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능

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



고령친화우수식품 활용한 메뉴

1단계 닭가슴살겨자채

식재료(가식부 기준)

분홍 글씨: 고령친화우수식품 활용

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

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.

추천식단

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

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능

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



고령친화우수식품 활용한 메뉴

2 단계 단호박범벅

식재료(가식부 기준)

분홍 글씨: 고령친화우수식품 활용

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)



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	
	에너지(kcal)	단백질(g)
단호박범벅 / 열무김치국수 / 바로먹는 돼지갈비찜 / 들깨순나물 / 배추김치	578.7	22.8

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능

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



고령친화우수식품 활용한 메뉴

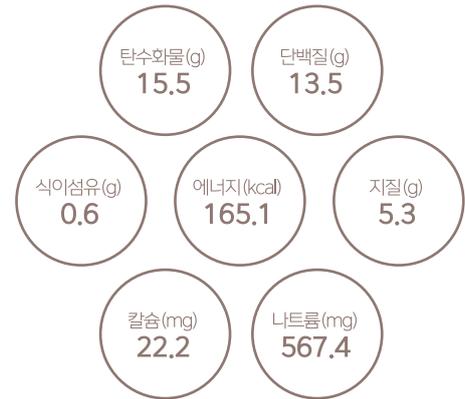
2단계 소고기콩듬볶강된장조림

식재료(가식부 기준)

분홍 글씨: 고령친화우수식품 활용

영양성분(1인 분량 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



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	
	에너지(kcal)	단백질(g)
쌀밥 / 어묵탕 / 소고기콩듬볶강된장조림 / 감자전 / 부추양파무침 / 알배추물김치	773.5	29.9
키위	64.0	0.8

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능

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



고령친화우수식품 활용한 메뉴

3 단계 대추흑임자죽

식재료(가식부 기준)

분홍 글씨: 고령친화우수식품 활용

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

영양성분(1인 분량 기준)



만드는 방법

- ① 물에 대추를 넣고 중불에서 물이 절반 정도 줄어 들 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

메뉴명	영양성분	
	에너지(kcal)	단백질(g)
대추흑임자죽 / 홍합탕 / 케어플러스 부드러운 간장소스 / 제육불고기 주키니 새우젓 / 버섯나물 / 동치미	547.7	24.7
요구르트, 호상	75.7	4.4
가마솥 떡 메밀 누룽지	79.4	1.4

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능

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



고령친화우수식품 활용한 메뉴

3단계 흑임자소스를 올린 팬케이크

식재료(가식부 기준)

분홍 글씨: 고령친화우수식품 활용

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 영양캡슐	10
0.50	생크림	10

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 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

메뉴명	영양성분	
	에너지(kcal)	단백질(g)
연하도움소고기죽 / 실파새우완자맑은탕 / 단호박찜 / 배추물김치	358.3	18.6
우유	130.1	6.2
흑임자소스를 올린 팬케이크	398.0	10.0

※ 식사섭취량과 패턴에 따라 간식 선택 가능

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

고령친화우수식품 구매 방법

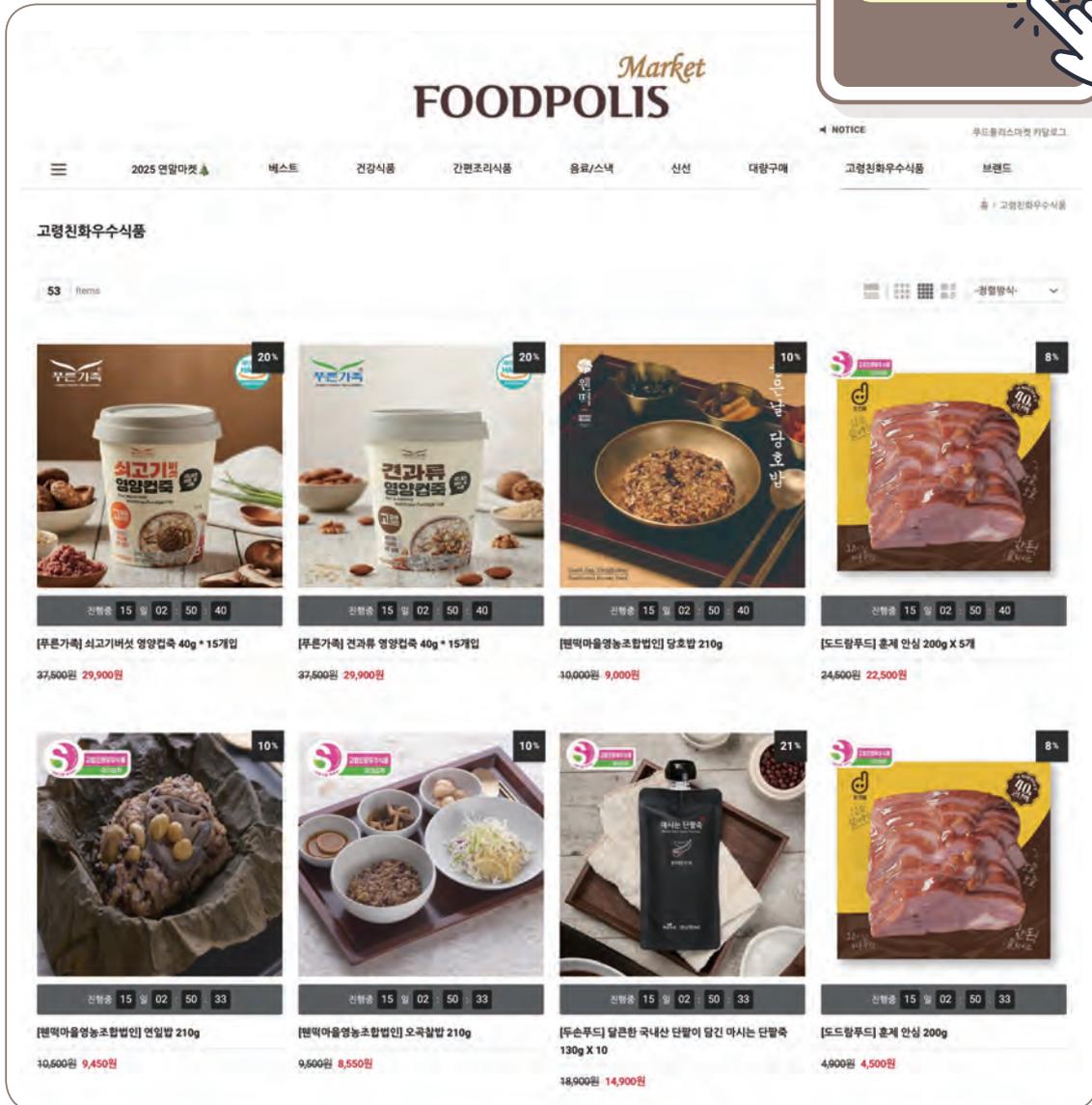
국가식품클러스터 MarKet FOODPOLIS

푸드폴리스마켓에서 고령친화우수식품을 구매하실 수 있습니다.

QR코드를
찍어보세요!



www.foodpolis.kr



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

늘편푸드 (고령친화우수식품) 활용 가이드북 2.0

발행 |  농림축산식품부
Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs  FOODPOLIS
한국식품산업클러스터진흥원

기획 |  FOODPOLIS  고령친화산업지원센터
한국식품산업클러스터진흥원

저자 | 한국식품산업클러스터진흥원 고령친화산업지원센터
(사)대한영양사협회
(재)한국영양교육평가원
경희대학교 동서의학대학원 박유경
경희대학교 동서의학대학원 임희숙
경남대학교 박은주
상명대학교 박희정

발행일 | 2025년 12월 16일

ISBN 979-11-990800-6-5(93590)

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

[비매품/무료]