

주간식단표

기간 : 2022년 5월 22일 ~ 5월 28일

	일(5/22)	월(5/23)	화(5/24)	수(5/25)	목(5/26)	금(5/27)	토(5/28)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 콩치킨김치조림 비름나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 소불고기 참나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 대구탕 참치김치볶음 청포묵김가루무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 탕평채 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살감자부춧국 새우브로콜리볶음 과리멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 우사태장조림 숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 호박나물 김자반 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 오리불고기/상추쌈 무생채/양파간장 양배추부추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 생선/새우까츠 과리감자치즈조림 야채파인샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 연양불고기조림 새송이깻잎볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 삼치김치조림 가지나물 오이미나리생채 포기김치/	잡곡밥/영양죽 육개장 대구살/코다리조림 과리진미채볶음 쫄면야채무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 양념족발/상추쌈 김치볶음 미나리아삭이무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 두부구이/양념장 가지피망볶음 콩나물무침 포기김치
간식	월	과일	메치니코프	카스텔라/야쿠르트	슈퍼100	찐고구마/야쿠르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 사골곰탕 명태두부살조림 숙갓나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 꿔바로우탕수육 치커리유자샐러드 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 가자미구이 숙주나물 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 도톰동그랑땡 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 알탕 두부구이조림 참나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 새우탕수 오이생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부춧국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,875kcal	열량 1,883kcal	열량 1,880kcal	열량 1,890kcal	열량 1,895kcal	열량 1,880kcal	열량 1,873kcal

*위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 - 열량 : 1,600~2,000kcal 당질 : 240~300g 단백질 : 50~70g 지질 : 30~50g)

♣ 원산지 표시 : 소고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 닭,오리고기(국내산), 대구(러시아),고등어(노르웨이), 갈치(세네갈), 가자미(러시아),
두부,콩(국내산), 쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함), (배추-국내산, 고춧가루-국내산) *당뇨식-(보리밥제공)*