

# 주간식단표

기간 : 2022년 6월 5일 ~ 6월 11일

	일(6/5)	월(6/6)	화(6/7)	수(6/8)	목(6/9)	금(6/10)	토(6/11)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기묵국 공치캔김치조림 청포묵김가루무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 대구탕 파리어묵볶음 브로콜리숙회/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살순두부찌개 코다리조림 도토리묵속갓무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 탕평채 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 새우브로콜리볶음 참나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 우사태조림 파리멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 새우계란찜 호박나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 오리불고기 상추쌈/무생채 양배추부추겨자무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 두부조림 가지나물 쫄면야채무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무냉면 새우부추만두찜 계란/수박/쌈무 오이생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 소불고기 무생채/ 콩나물 새싹/상추/초장 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 꿔바로우케첩조림 파리진미채볶음 양배추유자폰즈S 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 낙지야채볶음 감자채볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 콩나물어묵잡채 두부조림 상추겉절이 포기김치
간식	월	과일	메치니코프	카스테라/야쿠르트	슈퍼100	찐고구마/야쿠르트	베지밀/카스타드
저녁	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 비엔나케첩볶음 오이생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 소불고기 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치	영양찰밥/영양죽 감자부추국 계란양파부침 시금치나물 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 삼치김치조림 숙주나물 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 명태살두부구이 깻잎순나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 알탕 가지탕수 건파래무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 마파연두부 숙주나물 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,870kcal	열량 1,840cal	열량 1,880kcal	열량 1,902kcal	열량 1,895kcal	열량 1,896kcal	열량 1,858kcal

\*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)\*