

주간식단표

기간 : 2022년 9월 4일 ~ 9월 10일

	일(9/4)	월(9/5)	화(9/6)	수(9/7)	목(9/8)	금(9/9)	토(9/10)
아침	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 대구살장정 오이생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 코다리조림 취나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 새우살호박볶음 브로콜리숙회 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 파리감자치즈조림 도토리묵/양념장 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 대구탕 소고기장조림 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 두부구이조림 올방개묵김가루 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기묵국 탕평채 고사리나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 소고기묵국 새우살계란말이 버섯야채볶음 가지나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 생선까스 파리감자매콤조림 양배추유자샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 삼겹살구이/상추쌈 무생채(파채) 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 소불고기 두부조림 상추겉절이 포기김치/	잡곡밥/영양죽 육개장 삼치김치조림 파리진미채볶음 도토리묵상추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기묵국 녹두전 파리감자조림 도라지오이초무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 LA갈비찜 새송이장조림 콩나물무침 포기김치
간식	월	과일	찐감자/야쿠르트	메치니코프	슈퍼100	과일	송편/야쿠르트
저녁	잡곡밥/영양죽 배추된장국 명태살두부구이 고사리나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우전국 소불고기 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 알탕 두부구이/양념장 크래미미역초무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 새우칠리탕수 양배추샐러드 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 마파연두부 감자채볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 소불고기 미역크래미초무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 대구포전 상추겉절이 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,872kcal	열량 1,869cal	열량 1,873kcal	열량 1,898 kcal	열량 1,920kcal	열량 1,880kcal	열량 1,854kcal

*위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 - 열량 : 1,500~1,800kcal 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), 낙지(중국산)
두부,콩(국내산), 쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함), (배추-국내산, 고춧가루-국내산) 열무김치(국내산) *당뇨식-(보리밥제공)*