주 간 식 단 표

기 간 : 2021년 9 월 11 일 ~ 9 월 17 일

	일(9/11)	월(9/12)	화(9/13)	수(9/14)	목(9/15)	금(9/16)	토(9/17)
아침	잡곡밥/영양죽 감자양파국 새우살호박볶음 꽈리멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 제육볶음 숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 코다리조림 건취나물볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 우사태장조림 브로콜리숙회 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 꽈리감자조림 지리멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 참치캔김치볶음 꽈리감자조림 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 새우계란찜 애호박나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 한식잡채 올방개묵김가루 오이생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 돼지바베큐/새우젓 도토리묵/양념장 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 잔치국수 새우부추만두 오이미나리생채 단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 닭볶음탕 새송이깻잎볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 삼치김치조림 가지나물 오이생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 알탕 고등어자반구이 두부조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 돈육불고기/상추쌈 버섯야채볶음 콩나물무침 포기김치
간식	한과	윌	과일	빵/야쿠르트	바나나우유	찐고구마/야쿠르트	베지밀/카스타드
저녁	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 애호박전/양념장 미역오이초무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 대파해물전 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 꿔바로우탕수 양배추샐러드 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 가자미무조림 도토리묵/양념장 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 새우계란말이 청경채나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 훈제오리볶음 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 소불고기 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,869kcal	열량 1,882cal	열량 1,869kcal	열량 1,873 kcal	열량 1,890kcal	열량 1,880kcal	열량 1,856kcal

*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), 낙지(중국산)
두부,콩(국내산), 쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함), (배추-국내산, 고춧가루-국내산) *당뇨식-(보리밥제공)*