

주간식단표

기간 : 2022년 9월 18일 ~ 9월 24일

	일(9/18)	월(9/19)	화(9/20)	수(9/21)	목(9/22)	금(9/23)	토(9/24)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 대구살엿장조림 파리감자조림 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 두부구이조림 취나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 탕평채 오이생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 우사태장조림 파리멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 참치캔김치볶음 두부조림 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 코다리조림 올방개묵김가루 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 새우계란찜 애호박나물 오복지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 오리불고기/상추쌈 무생채 오이부추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 참새우탕수 파리멸치볶음 쫄면야채무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 잔치국수 고기/김치만두찜 북어채양념무침 단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 꿔바로우탕수 두부조림 양배추샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 치킨/코다리강정 가지나물 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 계란말이 파리멸치볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 닭볶음탕 도토리묵/양념장 숙주나물 포기김치
간식	월	복숭아	슈퍼100	복숭아	메치니코프	찐고구마/야쿠르트	카스타드/야쿠르트
저녁	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 마파연두부 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 소불고기 미역크래미초무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 새우살계란말이 상추겉절이 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부된장국 해물동그랑땡 콩나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 새우호박찜국 삼치김치조림 가지나물 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부된장국 소불고기 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 떡갈비구이 오이생채 깻잎지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,869kcal	열량 1,895cal	열량 1,872kcal	열량 1,890kcal	열량 1,865kcal	열량 1,881kcal	열량 1,863kcal

*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)*