

# 주간식단표

기간 : 2022년 9월 25일 ~ 10월 1일

	일(9/25)	월(9/26)	화(9/27)	수(9/28)	목(9/29)	금(9/30)	토(10/1)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 두부조림 숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자계란국 명태살두부조림 상추겉절이 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 소고기가지볶음 파리멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 코다리조림 가지나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 탕평채 비름나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살순두부찌개 우사태장조림 올방개묵김가루 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 새우살계란찜 애호박나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 새우살계란말이 두부조림 콩나물무침 포기김치/	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 대구탕수어/타르S 두부조림 쫄면야채무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 잔치국수 새우부추만두찜 북어채양념무침 단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 가자미구이 파리진미채볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 닭볶음탕 파리멸치볶음 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵숙갓탕 삼치김치조림 파리감자치즈조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 돈육불고기/상추쌈 무생채 오이부추생채 포기김치
간식	슈퍼100	월	복숭아	메치니코프		찐고구마/야쿠르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 배추된장국 마파연두부 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부춧국 계란양파전 가지나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자계란국 짜장소스 치킨순살튀김 단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 새우탕수 양배추샐러드 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 닭발볶음 오이생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 소불고기 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,879kcal	열량 1,875cal	열량 1,903kcal	열량 1,910kcal	열량 1,873kcal	열량 1,894kcal	열량 1,866kcal

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