

주간식단표

기간 : 2022년 10 월 2일 ~ 10 월 8 일

	일(10/2)	월(10/3)	화(10/4)	수(10/5)	목(10/6)	금(10/7)	토(10/8)
아침	잡곡밥/영양죽 콩나물국 새우호박볶음 취나물볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 명태살두부조림 올방개묵김가루 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살순두부찌개 코다리조림 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 탕평채 파리멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 참치캔김치볶음 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 우사태장조림 올방개묵김가루 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 새우호박전국 소고기가지볶음 파리감자조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 팽이미소된장국 카레소스 새우부추만두찜 오이생채/단무지 포기김치	잡곡밥/영양죽 잔치국수 고구마튀김 오징어야채초무침 단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 삼치김치조림 두부조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 수제돈까스 쫄면야채무침 양배추샐러드 열무김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 두부구이/양념장 고마줄기볶음 오이미나리무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 돈육불고기/상추쌈 감자조림 콩나물무침 포기김치
간식	월	복숭아/야쿠르트	메치니코프	복숭아	슈퍼100	찐고구마/야쿠르트	카스타드
저녁	잡곡밥/영양죽 배추된장국 연양불고기 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 꿔바로우탕수육 양배추샐러드 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 두부스테이크 상추겉절이 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 해물파전 오이생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우전국 가자미무조림 고구마줄기볶음 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부찌개 도톰동그랑땡 도토리묵/양념장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 오리훈제볶음 양배추쌈.쌈장 오복지무침 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)*