

주간식단표

기간 : 2022년 10 월 9일 ~ 10 월 15일

| | 일(10/9) | 월(10/10) | 화(10/11) | 수(10/12) | 목(10/13) | 금(10/14) | 토(10/15) |
|----------|---|---|--|--|--|--|--|
| 아침 | 잡곡밥/영양죽 소고기미역국 참치캔김치볶음 파리감자조림 오복지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 소고기미역국 새우호박볶음 상추겉절이 오복지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 코다리조림 올방개묵김가루 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 두부무된장국 계란장조림 감자채볶음 오복지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 우민지두부조림 파리멸치볶음 오복지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 조갯살순두부찌개 우사태장조림 도토리묵/양념장 오복지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 알감자조림 가리비젓갈 포기김치 |
| 점심 | 잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 두부구이조림 새송이깨잎볶음 숙주나물 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 닭볶음탕 두부조림 오이미나리무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 청국장 새우살계란말이 감자치즈조림 두부참깨샐러드 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 고구마순삼치조림 파리진미채볶음 오이생채 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 대구살/코다리강정 두부조림 가지나물 포기김치/ | 잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 오리불고기/상추쌈 파리감자조림 콩나물무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 두부무된장국 제육볶음/상추쌈 무생채 취나물무침 포기김치 |
| 간식 | 월 | 복숭아 | 메치니코프 | 카스테라/야쿠르트 | 슈퍼100 | 찐감자/야쿠르트 | 카스타드/베지밀 |
| 저녁 | 잡곡밥/영양죽 두부무된장국 꿔바로우탕수육 양배추유자샐러드 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치 | 영양찰밥/영양죽 아욱된장국 마파연두부 오이생채 조미김 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 어묵잡채 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 알탕 가자미구이 숙주나물 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 꽃게탕 계란양파전 오이도라지무침 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 훈제오리슬라이스 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치 |
| 영양 분석 | 열량 1,877kcal | 열량 1,905cal | 열량 1,887kcal | 열량 1,894kcal | 열량 1,870kcal | 열량 1,873kcal | 열량 1,869kcal |

*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)*