

주간식단표

기간 : 2022년 10 월 16일 ~ 10 월 22일

	일(10/16)	월(10/17)	화(10/18)	수(10/19)	목(10/20)	금(10/21)	토(10/22)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 명태살두부조림 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기묵국 계란장조림 가지나물 김자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 북어채양념무침 도토리묵/양념장 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 참치캔김치볶음 감자채볶음 김자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 새우호박젓국 우사태장조림 파리멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 코다리조림 가지나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 새우살계란찜 애호박나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 육개장 두부구이/양념장 파리감자조림 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 꿔바로우탕수육 파리진미채볶음 두부참깨샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 낙지야채볶음 땅콩멸치조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 새우살계란말이 올방개묵김가루무침 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 두부구이조림 쫄면야채무침 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 고등어자반구이 가지두반장볶음 오이미나리생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 돈육불고기/상추쌈 무생채 콩나물무침 포기김치
간식	월	과일	메치니코프	월	슈퍼100	찐고구마/야쿠르트	카스타드
저녁	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 새우탕수 양배추유자샐러드 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 가자미구이 오이생채 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 김치순두부찌개 제육볶음 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 도톰동그랑땡 미역크래미초무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 마파연두부 가지나물 김자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 소불고기 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 연양불고기 오이도라지무침 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,874kcal	열량 1,924cal	열량 1,890kcal	열량 1,902kcal	열량 1,884kcal	열량 1,897cal	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(수입산), 쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함), (배추-국내산, 고춧가루-국내산) *당뇨식-(보리밥제공)*