

주간식단표

기간 : 2023년 4월 23일 ~ 4월 29일

	일(4/23)	월(4/24)	화(4/25)	수(4/26)	목(4/27)	금(4/28)	토(4/29)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 탕평채 숙갓두부무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살배추된장국 두부조림 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 코다리조림 취나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 대구탕 참치캔김치볶음 올방개묵김가루 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부새우젓국 브로콜리새우볶음 파리멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살순두부찌개 코다리조림 파리감자볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 소불고기 시금치나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 소고기배추된장국 어묵잡채 두부조림 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소불고기 곱창김구이/양념장 시금치나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 계란야채말이 참치캔감자조림 오이미나리생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 잔치국수 물만두/야채만두 배추겉절이 단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살배추된장국 우사태버섯장조림 쫄면야채무침 취나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자고추장찌개 두부구이/양념장 곱창김구이/멸치볶음 비름나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 돈육불고기/상추쌈 파리홍진미채볶음 콩나물무침 포기김치
간식	월	메치니코프	빵/야쿠르트	슈퍼100	과일	쌀보리찐빵/야쿠르트	베지밀/카스타드
저녁	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 소고기감자볶음 콩나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 새우칠리탕수 양배추유자샐러드 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 꿔바로우탕수육 야채흑임자샐러드 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 찜닭 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 알탕 갈치구이 도토리묵/양념장 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 고추떡갈비조림 도토리묵상추무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살배추된장국 훈제오리볶음 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,869cal	열량 1,860kcal	열량 1,884kcal	열량 1,870kcal	열량 1,842 kcal	열량 1,901kcal	열량 1,850kcal

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