

주간식단표

	영양사	과장	사무국장	원장
결재				

기간 : 2015년 5월 24일 ~ 5월 30일

	일(5/24)	월(5/25)	화(5/26)	수(5/27)	목(5/28)	금(5/29)	토(5/30)
아침	잡곡밥/영양죽 호박새우전국 북어채양념볶음 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 콩치캔김치조림 오이들깨나물 무말랭이무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 우사태메알조림 해씨멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 갈치무조림 올방개묵김가루무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 고등어김치조림 콩나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부찌개 낙지야채볶음 숙주나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 해씨멸치볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기가지볶음 양배추/쌈채소/쌈장 미나리나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자미역국 안동찜닭 두부고추장조림 상추속갓무침 포기김치/과일	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 열무비빔밥 계란후라이 콩나물/무생채/상추 열무김치/야쿠르트	잡곡밥/영양죽 청국장 소시지새우구이 김치볶음 미나리숙주무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기버섯불고기 참나물겉절이 쌈채소/양파간장 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게해물탕 소고기잡채 두부고추장조림 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 햄계란구이 야채쌈/쌈장 콩나물무침 포기김치
간식	월	우유	빵	과일	슈퍼100	찜감자/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 북어채콩나물국 두부고추장조림 시금치나물 콩자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 김치오징어전 미역오이초무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 대구탕 브로콜리새우볶음 도토리묵/양념장 콩자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 미더덕감자된장국 오징어야채볶음 속갓두부무침 무말랭이무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락부추된장국 콩치구이 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵김치국 훈제오리겨자무침 치커리무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 우채표고볶음 가지나물 콩자반 포기김치
영양 분석	열량 1,874cal	열량 1,890 kcal	열량 1,869 kcal	열량 1,882kcal	열량 1,873kcal	열량 1,880kcal	열량 1,866 kcal

* 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), 닭고기(국내산), 고등어(노르웨이), 동태(러시아), 갈치(세네갈), 가자미(미국), 낙지(중국산)
쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함), (배추-국내산, 고춧가루-국내산)

|

|