

주간식단표

	영양사	과장	사무국장	원장
결재				

기간 : 2015년 5월 31일 ~ 6월 6일

	일(5/31)	월(6/1)	화(6/2)	수(6/3)	목(6/4)	금(6/5)	토(6/6)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 대구살엿장조림 도토리묵무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 우사태메알조림 숙주나물무침 무말랭이무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우전국 갈치무조림 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 우채표고볶음 가지나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 공치캔김치조림 무나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 소고기감자볶음 청포묵김가루무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 해씨멸치볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 청국장 쪽갈비김치찜 가지나물 미나리무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 낙지야채볶음 쫄면야채무침 상추숙갓겉절이 포기김치/과일	잡곡밥/영양죽 감자미역국 소고기버섯볶음 상추쌈/쌈장/야삭이 참나물겉절이 포기김치/야쿠르트	잡곡밥/영양죽 바지락부추된장국 훈제오리겨자무침/쌈 홍진미채볶음 치커리부추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 해물볶음우동 두부고추장조림 멕시칸샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 새우브로콜리구이 크래미너갯조림 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 공치구이 감자매콤조림 콩나물무침 포기김치
간식	월	수박	푸딩	빵	메치니코프	찐감자/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 감자미역국 두부명태살구이 시금치나물 콩자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 갈치구이 숙갓나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 오징어야채볶음 숙갓두부무침 콩자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 대구탕 햄구이/김치볶음 미역오이초무침 무말랭이무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 제육볶음 상추쌈/양배추쌈 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 가자미구이 오이부추무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 콩나물황태찜 양배추쌈.쌈장 콩자반 포기김치
영양 분석	열량 1,882cal	열량 1,880 kcal	열량 1,876 kcal	열량 1,888kcal	열량 1,883kcal	열량 1,875kcal	열량 1,869 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), 오리고기(국내산), 고등어(노르웨이), 동태(러시아), 갈치(세네갈), 가자미(미국), 낙지(중국산)
쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함), (배추-국내산, 고춧가루-국내산)

|

|