

# 주간식단표

	영양사	과장	사무국장	원장
결재				

기간 : 2015년 6월 7일 ~ 6월 13일

	일(6/7)	월(6/8)	화(6/9)	수(6/10)	목(6/11)	금(6/12)	토(6/13)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 두부고추장조림 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 새우브로콜리볶음 오이양파무침 무말랭이무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 콩치캐김치조림 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 우채표고볶음 무나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부호박찌개 고등어김치조림 도토리묵숙갓무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 온두부/김치볶음 미나리무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 우사태메알장조림 해씨멸치볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 청국장 소고기가지볶음 알감자조림 숙주나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 쪽갈비김치찜 감자고추조림 상추숙갓겉절이 포기김치/과일	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 대구살강정 도토리묵/양념장 치커리버섯참깨무침 포기김치/야쿠르트	잡곡밥/영양죽 얼갈이콩나물된장국 소고기야채겨자무침 두부고추장조림 가지나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 해물탕 햄계란말이 너겟구이/케찹 양상추샐러드/키위D 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 가자미구이 진미채오이무침 가지나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자미역국 닭볶음탕 양배추쌈/상추쌈 참나물겉절이 포기김치
간식	우유라떼	푸딩	과일	빵/베지밀	떡	찐감자/요구르트	세븐
저녁	잡곡밥/영양죽 감자미역국 옛날소시지전 미나리무침 콩자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 황태구이 취나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살부추된장국 오징어야채볶음 숙갓나물무침 콩자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 계란말이 해씨멸치볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 갈치우조림 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 낙지야채볶음 비름나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 북어채양념볶음 호박나물 콩나물무침 포기김치
영양 분석	열량 1,878cal	열량 1,884 kcal	열량 1,881 kcal	열량 1,898kcal	열량 1,891kcal	열량 1,879kcal	열량 1,872 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)



|

|