

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 1월 15일 ~ 1월 21일

	일(1/15)	월(1/16)	화(1/17)	수(1/18)	목(1/19)	금(1/20)	토(1/21)
아침	잡곡밥/영양죽 배추된장국 북어채양념볶음 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 돈육김치볶음 청포묵김가루 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 갈치무조림 유채나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부된장국 오리야채볶음 올방개묵김가루무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 우사태메알장조림 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 낙지야채볶음 세발나물겉절이 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 소고기무국 대구살강정 숙주나물 양파간장 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 소불고기 너겟조림 상추겉절이 포기김치	곤드레밥/영양죽 얼갈이된장국 브로콜리새우구이 도토리묵/양념장 무생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 피망잡채/꽃빵 파리감자조림 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵숙갓탕 궁중떡볶이 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 공치김치조림 청포묵김가루 섬초나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 제육볶음 청상추/쌈장 콩나물무침 포기김치
간식	월	빵/요구르트	슈퍼100	굴	세븐	찐고구마/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 감자미역국 계란치즈말이 시금치나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 명태살두부구이 숙갓나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채무국 짜장소스 김치만두찜 단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 콩나물어묵잡채 토토리묵/양념장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 고등어무조림 꼬시래기무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 굴비구이 건곤드레나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 마파두부 참나물무침 콩자반 포기김치
영양 분석	열량 1,875cal	열량 1,910kcal	열량 1,890kcal	열량 1,879kcal	열량 1,883 kcal	열량 1,882kcal	열량 1,867kcal

* 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), 갈치(세네갈), 가자미(미국), 낙지(중국산)

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