

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 1월 22일 ~ 1월 28일

	일(1/22)	월(1/23)	화(1/24)	수(1/25)	목(1/26)	금(1/27)	토(1/28)
아침	잡곡밥/영양죽 배추된장국 대구살무조림 숙갓두부무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 북어채양념볶음 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무된장국 공치캔김치조림 애호박나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 갈치무조림 도토리묵숙갓무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 우사태메알조림 토란대들깨볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 우채무볶음 도토리묵/양념장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기떡국 파리감자조림 고사리나물 오이지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 소고기무국 계란치즈말이 숙주나물 조미김/양파간장 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 고등어김치조림 모듬버섯피망볶음 섬초나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 맑은짬뽕국 낙지야채볶음 파래김구이/달래장 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 소고기버섯불고기 어묵야채볶음 숙주나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 잔치국수 새우부추만두 골뱅이야채무침 미나리무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 녹두전 북어채양념볶음 섬초나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소갈비떡찜 파리멸치볶음 치커리버섯무침 포기김치
간식	월	빵/요구르트	음료수	슈퍼100	세븐	약식	한과
저녁	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 우채표고볶음 미나리무침 콩자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 소고기잡채 브로콜리 숙회 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 양파계란부침 청포묵김가루무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 닭살감자조림 취나물볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 굴비구이 섬초나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 소고기잡채 호박고지나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 동태포전 오이부추무침 깻잎지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,869cal	열량 1,890kcal	열량 1,870kcal	열량 1,904kcal	열량 1,883 kcal	열량 1,894kcal	열량 1,928kcal

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