

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 1월 29일 ~ 2월 4일

	일(1/29)	월(1/30)	화(1/31)	수(2/1)	목(2/2)	금(2/3)	토(2/4)
아침	잡곡밥/영양죽 배추된장국 대구살무조림 참나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 우채표고볶음 무나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무된장국 오징어야채볶음 숙주나물 오이지무침	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 소불고기 도토리묵썩갓무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 대구탕 두부고추장조림 애호박나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살호박국 우사태메알조림 세발나물겉절이 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 해씨멸치볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 계란치즈말이 두부고추장조림 오이양파무침 포기김치/머핀	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 갈치무조림 청포묵김가루무침 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 돈육김치볶음 버섯야채볶음 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 소고기잡채 두부조림 양상추딸기샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 낙지야채볶음 파래김구이/달래장 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부찌개 소고기가지볶음 진미채멸치볶음 참나물겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 돈육불고기 양배추/청상추 콩나물무침 포기김치
간식	월	사과	빵/요구르트	슈퍼100	세븐	찐고구마/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 소고기무국 온두부/김치볶음 섬초나물 콩자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 콩나물잡채 브로콜리숙회 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 가자미무조림 썩갓나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 양파계란부침 취나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 코다리무조림 미나리무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 북어채양념볶음 섬초나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 공치캔김치조림 숙주나물 콩자반 포기김치
영양 분석	열량 1,880cal	열량 1,910kcal	열량 1,898kcal	열량 1,912kcal	열량 1,874 kcal	열량 1,882kcal	열량 1,863kcal

* 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), 대구(러시아), 고등어(노르웨이), 갈치(세네갈), 가자미(미국), 낙지(중국산)

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