

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 2월 5일 ~ 2월 11일

	일(2/5)	월(2/6)	화(2/7)	수(2/8)	목(2/9)	금(2/10)	토(2/11)
아침	잡곡밥/영양죽 보리새우무국 소고기버섯볶음 도토리묵/양념장 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채무국 두부조림 청포묵김가루 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 갈치무조림 콩나물무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 어묵야채볶음 치커리생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 북어채양념볶음 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부찌개 우사태메알조림 섬초나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 닭볶음탕 어묵야채볶음 미나리무침/조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 고등어김치조림 감자채볶음 브로콜리숙회 포기김치/	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 황태콩나물찜 진미채볶음 오이부추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 쪽갈비김치찜 두부조림 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 낙지야채볶음 파리감자조림 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 생선까스 김치볶음 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 가자미구이 두부조림 미나리무침 포기김치
간식	증편	카스텔라/요구르트	슈퍼100	굴	메치니코프	치킨/피자	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 소고기떡국 만두찜 섬초나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 계란치즈말이 미나리무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 온두부/김치볶음 참나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부찌개 콩치김치조림 숙갓나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 두부구이/양념장 해씨멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 콩나물잡채 곤드레나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박버섯새우젓국 떡갈비구이 치커리무침 콩자반 포기김치
영양 분석	열량 1,900cal	열량 1,928kcal	열량 1,878kcal	열량 1,902kcal	열량 1,884 kcal	열량 1,875kcal	열량 1,890kcal

* 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)*