

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 2월 12일 ~ 2월 18일

	일(2/12)	월(2/13)	화(2/14)	수(2/15)	목(2/16)	금(2/17)	토(2/18)
아침	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 콩치캔김치조림 콩나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채무국 참치캔김치볶음 토란대들깨볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부새우젓국 우사태메알조림 세발나물겉절이 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 북어채양념볶음 청포묵김가루무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기떡국 멸치해씨볶음 미나리무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 우채무볶음 도토리묵/양념장 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 돈육불고기 파래김/양념장 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 대구살강정 브로콜리버섯숙회 섬초나물 포기김치/	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 고등어자반구이 두부조림 유채나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기버섯볶음 파리감자조림 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채계란국 두부조림/짜장면 김치볶음 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 계란치즈말이 해씨멸치볶음 참나물겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 돈육불고기 감자채볶음 치커리생채 포기김치
간식	바나라라떼	카스텔라	슈퍼100	과일	세븐	찐빵/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 대구살무장조림 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 낙지야채볶음 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살부추국 계란양파부침 취나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부찌개 가자미구이 숙갓나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 오리야채볶음 양배추쌈/쌈장 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 콩나물잡채 섬초나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 떡갈비구이 비름나물무침 콩자반 포기김치
영양 분석	열량 1,850cal	열량 1,878kcal	열량 1,878kcal	열량 1,890kcal	열량 1,914 kcal	열량 1,895kcal	열량 1,869kcal

* 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)*