

# 주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 2월 19일 ~ 2월 25일

	일(2/19)	월(2/20)	화(2/21)	수(2/22)	목(2/23)	금(2/24)	토(2/25)
아침	잡곡밥/영양죽 감자양파국 북어채양념조림 시금치나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 갈치무조림 얼갈이된장무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살시금치된장국 소고기감자볶음 참나물겉절이 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 코다리양념조림 올방개묵무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 온두부/김치볶음 토란대들깨볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박버섯찌개 새우살피망볶음 미나리무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 근대된장국 소고기버섯볶음 조미김 유채나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 한식잡채 파래김구이/달래장 곤드레나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵숙갓탕 해물청경채볶음 김치볶음 오이달래무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 부대찌개 갈치구이 가지피망볶음 섬초나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 제육볶음 상추쌈/쌈장 청포묵김가루무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 팽이버섯부추된장국 단호박카레소스 김치/고기만두 단무지오이무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 닭볶음탕 마늘쫀건새우볶음 상추겉절이 포기김치
간식	월	카스텔라/요구르트	슈퍼100	굴	세븐	찐고구마/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 닭볶음탕 청포묵김가루무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 해물볶음우동 브로콜리숙회 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 돈육김치볶음 툇두부무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 순대야채볶음 가자나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 굴비구이 취나물볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자수제비 두부조림 참나물겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 오징어야채볶음 무나물 콩자반 포기김치
영양 분석	열량 1,878cal	열량 1,860kcal	열량 1,878kcal	열량 1,875kcal	열량 1,869 kcal	열량 1,895kcal	열량 1,850kcal

\* 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)\*

