

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 3월 5일 ~ 3월 11일

	일(3/5)	월(3/6)	화(3/7)	수(3/8)	목(3/9)	금(3/10)	토(3/11)
아침	잡곡밥/영양죽 근대된장국 코다리엿장조림 오이부추무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 우사태메알조림 도토리묵/양념장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 소고기감자조림 참나물무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 낙지야채볶음 청포묵김가루무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 어묵파리조림 멸치해씨볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 참치캔김치볶음 곤드레나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 치커리무침 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 돈육김치볶음 상추쌈/쌈장 조미김/콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 대구살강정 감자채볶음 방풍나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부지개 가자미구이 알감자조림 미나리숙주무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 햄계란말이 두부고추장조림 비름나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵우동 생새우튀김 진미채볶음 단무지오이무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 오리야채볶음/쌈무 상추쌈/쌈장 섬초나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 돈육김치찌개 갈치무조림 두부조림 숙주나물 포기김치
간식	월	카스텔라/요구르트	슈퍼100	한라봉	세븐	찐고구마/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 호박버섯찌개 브로콜리새우볶음 치커리생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵숙갓탕 온두부/김치볶음 마늘쫀건새우볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 대구탕 양파계란부침 세발나물겉절이 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 갈치무조림 숙갓나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 돈육김치볶음 취나물볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 소불고기 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 오징어야채볶음 양배추쌈/쌈장 콩자반 포기김치
영양 분석	열량 1,858cal	열량 1,881kcal	열량 1,865kcal	열량 1,892kcal	열량 1,872 kcal	열량 1,885kcal	열량 1,846kcal

* 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)*

