

주간식단표

| | | | | |
|----|-----|-----|------|-----|
| | 영양사 | 과 장 | 사무국장 | 원 장 |
| 결재 | | | | |

기간 : 2016년 3 월 19 일 ~ 3 월 25 일

| | 일(3/19) | 월(3/20) | 화(3/21) | 수(3/22) | 목(3/23) | 금(3/24) | 토(3/25) |
|----------|---|--|--|--|--|--|--|
| 아침 | 잡곡밥/영양죽 아욱된장국 새우살청경채볶음 고추감자조림 오복지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 감자미역국 대구살양념조림 세발나물 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 감자양파국 우사태버섯조림 청포묵김가루 오이지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 두부새우젓국 낙지야채볶음 숙주나물 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 열무된장국 우채표고볶음 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 공치김치조림 방풍나물 오이지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치 |
| 점심 | 잡곡밥/영양죽 봄동된장국 코다리조림 파래김구이/양념장 콩나물무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 냉이된장국 고등어김치조림 날치알너겟구이 도토리묵/양념장 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 오리야채구이 청상추쌈/쌈장 오이부추무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 소고기무국 갈치무조림 두부고추장조림 가지나물 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 소고기떡국 고기만두찜 케이준치킨샐러드 봄동겉절이 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 소고기버섯볶음 해씨멸치볶음 오이달래무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 콩나물무침 포기김치 |
| 간식 | 월 | 카스텔라/요구르트 | 슈퍼100 | 사과 | 메치니코프 | 찐빵/요구르트 | 베지밀 |
| 저녁 | 잡곡밥/영양죽 콩나물국 칼슘해물동그랑땡 숙갓두부무침 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 메밀김치전 가지나물 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 시금치된장국 계란치즈말이 얼갈이된장무침 오복지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 배추된장국 온두부/김치볶음 고구마맛탕 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 청국장 가자미구이 치커리생채 오이지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 동태찌개 오징어야채볶음 취나물무침 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 열무된장국 두부구이/양념장 가지나물 콩자반 포기김치 |
| 영양 분석 | 열량 1,887cal | 열량 1,873kcal | 열량 1,910kcal | 열량 1,904kcal | 열량 1,892 kcal | 열량 1,885kcal | 열량 1,860kcal |

* 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)*

