

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 3월 26일 ~ 4월 1일

	일(3/26)	월(3/27)	화(3/28)	수(3/29)	목(3/30)	금(3/31)	토(4/1)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 새우살호박볶음 시금치나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 버섯호박새우젓국 소고기감자조림 미나리무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 코다리옛장조림 도토리묵속갓무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 우채피망볶음 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 우사태버섯조림 파리멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 온두부/김치볶음 건취나물무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 해씨멸치볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기버섯불고기 파리감자조림 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 계란후라이/연어캔 청상추/깻잎/새싹 취나물/무생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 팽이부추된장국 단호박카레소스 김말이튀김 단무지오이무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 김치콩나물국 한식잡채 감자매콤조림 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 해물볶음우동 진미채볶음 참나물겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부 소고기버섯볶음 모듬야채쌈/ 오이달래무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 닭갈비 조미김 콩나물무침 포기김치
간식	월	카스텔라/요구르트	슈퍼100	천혜향	메치니코프	찐빵/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 북어채콩나물국 파리어묵볶음 건파래무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 고등어자반구이 치커리생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 계란말이 오이양파무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 가자미무조림 속갓두부무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 미더덕부추된장국 파리어묵볶음 청경채겉절이 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 황태콩나물찜 세발나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 돈육불고기 오이양파무침 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,878cal	열량 1,890kcal	열량 1,878kcal	열량 1,905kcal	열량 1,869 kcal	열량 1,895kcal	열량 1,872kcal

* 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)*

