

# 주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 4월 2일 ~ 4월 8일

	일(4/2)	월(4/3)	화(4/4)	수(4/5)	목(4/6)	금(4/7)	토(4/8)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 콩치김치조림 무나물 콩잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자미역국 대구살조림 도토리묵속갓무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 소고기감자볶음 치커리양파무침 콩잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 우채피망볶음 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채콩나물국 청초멸치볶음 올방개묵김가루 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 어묵야채볶음 속갓두부무침 콩잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 돈육불고기 감자채볶음 미나리무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무된장국 고등어김치조림 파래김구이/양념장 오이달래무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 대구탕수어 두부조림 건취나물볶음 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 쪽갈비김치찜 파래김구이/양념장 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵탕 궁중떡볶이 김말이튀김 오이무피클 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 떡갈비야채볶음 버섯브로콜리숙회 취나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 숙주나물 포기김치
간식	바나라라떼	카스텔라/요구르트	슈퍼100	천혜향	세븐	토스트/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 북어채콩나물국 계란말이 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부 콩나물잡채 건파래무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 오징어야채볶음 감자채볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 오리야채구이 쌈무/치커리생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 굴비구이 참나물겉절이 콩잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 갈치무조림 청포묵김가루무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 오징어콩나물국 새우살야채볶음 도토리묵/양념장 콩잎지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,868cal	열량 1,900kcal	열량 1,879kcal	열량 1,895kcal	열량 1,874 kcal	열량 1,825kcal	열량 1,782kcal

\* 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)\*

