

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 4월 9일 ~ 4월 15일

	일(4/9)	월(4/10)	화(4/11)	수(4/12)	목(4/13)	금(4/14)	토(4/15)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 대구살양념조림 미나리무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 소고기야채볶음 유채나물 콩잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 감자채볶음 해씨멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 코다리옛장조림 숙주나물 콩잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 우사태버섯조림 세발나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무된장국 온두부/김치볶음 건곤드레나물 콩잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 오리야채구이 모듬쌈/쌈장 오이달래무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 고등어구이 쫄면야채무침 머위순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 팽이버섯부추된장국 단호박카레소스 새우부추만두 단무지오이무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기불고기 골뱅이야채무침 상추쌈/쌈장 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 닭갈비 쌈추/쌈장 버섯치커리무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부 낙지야채볶음 진미채볶음 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 돈육불고기 양배추쌈/상추쌈 참나물겉절이 포기김치
간식	월	카스텔라	슈퍼100	천혜향	세븐	토스트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 북어채콩나물국 낙지야채볶음 치커리생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 소고기잡채 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 미더덕감자부추국 계란양파부침 방풍나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 가자미무조림 숙갓나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 건새우애호박전 미나리무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 탕평채 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 콩치캔김치조림 도토리묵/양념장 콩잎지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,868cal	열량 1,900kcal	열량 1,879kcal	열량 1,895kcal	열량 1,874Kcal	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)*

