

# 주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 4월 16일 ~ 4월 22일

	일(4/16)	월(4/17)	화(4/18)	수(4/19)	목(4/20)	금(4/21)	토(4/22)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 북어채양념볶음 오이양파무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 우사태버섯조림 머위순나물 콩잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부버섯된장국 소고기감자볶음 유채나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 고등어김치조림 오이양파무침 콩잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 대구살양념조림 치커리생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 김치볶음/온두부 알감자조림 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 소고기가지볶음 쌈채소/쌈장 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 가자미구이 감자조림 세발나물겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 오리야채구이 쌈채소/쌈무 오이달래무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자미역국 소불고기 도토리묵양념장 가지나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 한식잡채 진미채멸치볶음 비름나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 바치락순두부찌개 콩치구이/와사비 두부조림 머위순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 돈육불고기 감자채볶음 상추겉절이 포기김치
간식	떡/요구르트	바나나빵/요구르트	슈퍼100	월	세븐	토스트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 열무된장국 마파두부 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 김치어묵탕 해물우동볶음 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 맑은대구탕 계란말이 브로콜리숙회 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부찌개 두부구이/양념장 청포묵김가루무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 새우야채볶음 치커리생채 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 보리새우무국 코다리옛장조림 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 닭볶음탕 도토리묵/양념장 콩잎지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,878cal	열량 1,892kcal	열량 1,895kcal	열량 1,880kcal	열량 1,901 kcal	열량 1,854kcal	열량 1,869kcal

\* 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)\*

