

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2017년 7월 2일 ~ 7월 8일

	일(7/2)	월(7/3)	화(7/4)	수(7/5)	목(7/6)	금(7/7)	토(7/8)
아침	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 코다리엿장조림 참나물무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 어묵맛살볶음 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 오징어무국 두부고추장조림 해씨멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부버섯찌개 소고기무채볶음 취나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부찌개 가자미무조림 청포묵김가루무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 우사태조림 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 호박나물 오이지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 제육볶음 청상추쌈/쌈장 가지나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 우사태메알조림 두부조림 미나리무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 닭갈비 롤어묵튀김 양상추방울S 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 소불고기 아삭이/쌈채소 오이부추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 우무냉국 마파두부 해씨멸치볶음 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 소고기잡채 감자만두찜 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 고등어무조림 감자채볶음 가지나물 포기김치
간식	월	카스텔라/요구르트	슈퍼100	방울토마토	세븐	토스트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 복어채무국 소고기버섯볶음 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 갈치무조림 숙주나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 고등어자반구이 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 도토리묵냉국 계란말이 건새우마늘쫄볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 어묵야채볶음 미역오이초무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 복어채양념볶음 도토리묵/양념장 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 소고기버섯불고기 비름나물 깻잎지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,870kcal	열량 1,882kcal	열량 1,890kcal	열량 1,894kcal	열량 1,902kcal	열량 1,884kcal	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)*

