

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 7 월 9 일 ~ 7 월 15 일

	일(7/9)	월(7/10)	화(7/11)	수(7/12)	목(7/13)	금(7/14)	토(7/15)
아침	잡곡밥/영양죽 두부호박새우젓국 코다리옛장조림 참나물무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 어묵맛살볶음 숙갓두부무침 콩잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 새우살호박젓국 두부고추장조림 해씨멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 새우브로콜리볶음 미나리무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부 우사태버섯조림 청포묵김가루 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무된장국 북어채양념볶음 미나리무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 호박나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 황태미역국 닭볶음탕 두부조림 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물냉국 오리야채구이 쌈채소//쌈무 감자불튀김 포기김치/양파간장	잡곡밥/영양죽 팽이부추된장국 단호박카레 튀김만두 오이양파무침/단무지 포기김치/ 방울이	잡곡밥/영양죽 장각탕 오징어초무침 아삭이고추무침 도토리묵/양념장 깍두기/수박	잡곡밥/영양죽 열무냉면 만두찜 오이부추겉절이 수박/계란/쌈무 열무김치	잡곡밥/영양죽 오이미역냉국 돈육불고기 양배추쌈/쌈채소 진미채볶음 포기김치/	잡곡밥/영양죽 감자미역국 갈치무조림 알감자조림 시금치나물 포기김치
간식	바나나라떼	카스텔라/요구르트	슈퍼100	방울토마토	메치니코프	토스트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 콩나물국 떡갈비구이 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 소고기무채볶음 치커리생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 고등어무조림 도토리묵무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 우무오이냉국 어묵야채볶음 애호박나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 계란치즈말이 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 가자미무조림 비름나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 우채표고볶음 치커리생채 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,881kcal	열량 1,889cal	1,895kcal	열량 1,874kcal	열량 1,901kcal	열량 1,878kcal	열량 1,874kcal

* 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)*

