

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 7월 16일 ~ 7월 22일

	일(7/16)	월(7/17)	화(7/18)	수(7/19)	목(7/20)	금(7/21)	토(7/22)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 두부조림 멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 보리새우무국 고등어무조림 시금치나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 돈육김치볶음 청포묵김가루무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 어묵야채볶음 숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 우사태버섯조림 가지나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 코다리조림 시금치무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 호박나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 닭볶음탕 버섯야채볶음 참나물겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기버섯볶음 두부조림/쌈추 오이양파무침/ 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무된장국 해물동그랑땡 감자매콤조림 치커리생채 포기김치 /	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 우채표고피망볶음 파리진미채볶음 양상추샐러드 포기김치 /	잡곡밥/영양죽 우무오이냉국 낙지야채볶음 두부조림 깻잎순나물 열무김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부찌개 황태콩나물찜 도토리묵상추무침 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태미역국 등갈비찜 아삭이무침 참나물겉절이 포기김치
간식	라떼	카스텔라/요구르트	슈퍼100	찐옥수수/참외	세븐	토스트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 콩나물냉국 대구살조림 치커리버섯무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 분홍소시지전 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 미역오이냉국 양파계란부침 깻잎순나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 볶음우동 미나리무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 가자미무조림 도토리묵/양념장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 복어채양념볶음 오이부추무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 소불고기 양배추쌈/쌈장 오이지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,901kcal	열량 1,875cal	열량 1,880kcal	열량 1,890kcal	열량 1,868kcal	열량 1,871kcal	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)*

