

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 7월 23일 ~ 7월 29일

	일(7/23)	월(7/24)	화(7/25)	수(7/26)	목(7/27)	금(7/28)	토(7/29)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 콩치캔김치조림 숙주나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 보리새우무국 어묵야채볶음 참나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 새우살호박볶음 브로콜리숙회 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 우사태조림 치커리생채 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 북어채양념조림 도토리묵/양념장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 맛살오이볶음 해씨멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 해씨멸치볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 소고기새송이볶음 상추쌈/쌈장 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 우무콩냉국 코다리강정 두부고추장조림 가지나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살감자부추국 갈치무조림 버섯야채볶음 도토리묵/양념장 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물냉국 한식잡채 오징어초무침 상추겉절이 열무김치	잡곡밥/영양죽 열무냉면 교자김치만두찜 오이부추무침 수박/계란/쌈무 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 훈제오리야채구이 상추쌈/쌈무/양배추 참나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 낙지야채볶음 두부조림 치커리버섯무침 포기김치
간식	월	카스텔라/요구르트	복숭아	떡	복숭아	수박화채	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 감자미역국 대구살조림 비름나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 계란치즈말이 청포묵김가루무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵숙갓국 볶음우동 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 미더덕감자된장국 두부구이/양념장 깻잎순나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 고등어무조림 숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 미더덕된장국 소고기감자볶음 깻잎순나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 도토리묵냉국 갈치무조림 미나리무침 오이지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,845kcal	열량 1,875cal	열량 1,880kcal	열량 1,980kcal	열량 1,902kcal	열량 1,884kcal	열량 1,856kcal

* 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)* 오징어(수입산)

