주 간 식 단 표

결재	영양사	과 장	사무국장	원 장

기간 :2013년 7 월 28 일 ~ 8 월 3 일

	일(7/28)	월(7/29)	화(7/30)	수(7/31)	목(8/1)	금(8/2)	토(8/3)
아침	잡곡밥/영양죽 콩나물국 꽈리고추감자조림 청포묵김가루무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 고등어무조림 도토리묵쑥갓무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 소고기무채볶음 비름나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 동태양념조림 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩가루얼갈이된장국 돈육고추장볶음 무들깨나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부새우젓국 갈치무조림 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 깻잎지 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 감자두부된장국 소고기가지볶음 상추쌈/쌈장/콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 다슬기된장찌개 열무비빔밥/계란후라이 콩나물/무생채/상추 포기김치/요구르트	잡곡밥/영양죽 감자미역국 호박견과류오리구이 양배추부추겨자무침 깍두기/요구르트	잡곡밥/영양죽 육개장 가자미구이 골뱅이소면무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 냉면 김치만두 부추겉절이/쌈무 포기김치/수박	잡곡밥/영양죽 어묵김치국 고추잡채+꽃빵 가지나물/콩나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 고등어자반조림 오이양파무침 포기김치
간식	우유	월	빵	옥수수	수박	찐감자/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 동태찌개 어묵야채볶음 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 미역오이냉국 닭살청경채굴소스볶음 참나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 분홍소시지전 열무된장무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 소고기새송이볶음 치커리겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부찌개 남도떡갈비파인볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 오징어야채볶음 양배추쌈/쌈장 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부된장국 소고기버섯불고기 상추쌈/쌈장/콩나물 포기김치
영양분석	열량 1891kcal	열량 1845kcal	열량 1.914kcal	열량 1920kcal	열량 1903kcal	열량 1832kcal	열량 1825 kcal

* 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(국내산),오리(국내산),갈치(인도),가자미(미국), 고등어(노르웨이), 동태(러시아)

쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함)(배추-국내산, 고춧가루-국내산),