

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 8 월 6 일 ~ 8 월 12 일

	일(8/6)	월(8/7)	화(8/8)	수(8/9)	목(8/10)	금(8/11)	토(8/12)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 콩치캔김치조림 숙주나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 우채무볶음 청포묵김가루무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 오이맛살볶음 도토리묵/양념장 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 우사태조림 비름나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채무국 낙지야채볶음 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부찌개 북어채양념볶음 미나리무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 무나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 배추된장국 갈치무조림 버섯야채볶음 브로콜리숙회 포기김치	잡곡밥/영양죽 우무콩냉국 소고기잡채 두부조림 가지나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물냉국 오리훈제구이/무쌈 감자불튀김 양배추부추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 탕수육 파리감자조림 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 냉면 김치만두찜 오이부추무침 수박/계란/쌈무 포기김치	잡곡밥/영양죽 갈비탕 장떡 아삭이고추무침 근대나물 깍두기	잡곡밥/영양죽 황태미역국 소고기버섯볶음 너겟조림 얼갈이된장무침 포기김치
간식	월	카스텔라/요쿠르트	슈퍼100	수박	메치니코프	토스트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 콩나물냉국 해물부추전 치커리생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 계란말이 참나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 가자미구이 콩나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태미역국 코다리조림 깻잎순나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 갈치무조림 브로콜리숙회 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 두부구이/양념장 청포묵김가루무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 대구살조림 가지나물 오이지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,873kcal	열량 1,898cal	열량 1,892kcal	열량 1,932kcal	열량 1,914kcal	열량 1,841kcal	열량 1,865kcal

* 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)*

