

# 주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 8월 13일 ~ 8월 19일

	일(8/13)	월(8/14)	화(8/15)	수(8/16)	목(8/17)	금(8/18)	토(8/19)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 콩치캔김치조림 숙주나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 소고기가지볶음 애호박나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 새우살청경채볶음 청포묵김가루 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 코다리옛장조림 고사리나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 우사태장조림 근대나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 소고기감자볶음 가지나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 호박나물 오이지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 감자미역국 닭볶음탕 어묵야채볶음 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 두부구이/양념장 골뱅이야채무침 곤드레나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 소불고기 파리감자조림 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 모밀소바 김말이튀김 파리진미채볶음 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵탕 궁중떡볶이 버섯야채볶음 단무지오이무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무된장국 소시지브로콜리볶음 감자채볶음 비름나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 돈육불고기 깻잎나물 오이부추겉절이 포기김치
간식	월	카스텔라/요구르트	슈퍼100	수박	세븐	토스트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 열무된장국 해물부추전 취나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 돈육불고기 양배추쌈/상추쌈 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 계란말이 근대나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 소불고기 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 온두부/김치볶음 멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 복어채양념볶음 오이부추무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 복어채계란국 짜장소스 고기만두찜 단무지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,879kcal	열량 1,884cal	열량 1,912kcal	열량 1,905kcal	열량 1,894kcal	열량 1,853kcal	열량 1,870kcal

\* 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)\*

