

# 주간식단표

	영양사	과장	사무국장	원장
결재				

기간 : 2017년 9월 3일 ~ 9월 9일

	일(9/3)	월(9/4)	화(9/5)	수(9/6)	목(9/7)	금(9/8)	토(9/9)
아침	잡곡밥/영양죽 북어채무국 코다리양념조림 토란대나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 콩치캔김치조림 시금치나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살호박전국 메알사태조림 비름나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자두부된장국 새우청경채볶음 치커리생채 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 우채표고볶음 멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 북어채볶음 깻잎순나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기새송이버섯 감자채볶음 숙주나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 계란말이 멸치볶음 브로콜리숙회 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태감자미역국 소불고기 버섯야채볶음 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 사골우거지국 갈치무조림 두부고추장조림 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 유부우동 새우튀김 파리진미채볶음 단무지오이무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 부대찌개 가자미구이 감자조림 곤드레나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 돈육불고기 양배추쌈/쌈장 비름나물 포기김치
간식	월	카스텔라	슈퍼100	바나나	세븐	찐고구마/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 소고기무국 두부구이/양념장 치커리생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 굴비구이 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 계란양파부침 토란대나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 어묵야채볶음 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 고등어무조림 근대나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 오리야채구이 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 대구탕 가지구이/양념장 숙갓두부무침 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,861kcal	열량 1,886cal	열량 1,872kcal	열량 1,905kcal	열량 1,834kcal	열량 1,870kcal	열량 1,859kcal

\* 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), 오징어(수입산)

쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함), (배추-국내산, 고춧가루-국내산) \*당뇨식-(보리밥제공)\*

