

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 9월 10일 ~ 9월 16일

	일(9/10)	월(9/11)	화(9/12)	수(9/13)	목(9/14)	금(9/15)	토(9/16)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 두부고추장조림 비름나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 코다리조림 미나리무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살호박전국 어묵야채볶음 취나물무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 고등어무조림 치커리생채 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 우사태장조림 청포묵김가루 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 북어채양념볶음 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기가지볶음 마늘쫀건새우볶음 숙주나물/ 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 한식잡채 파리멸치볶음 비름나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 가자미무조림 알감자조림 도토리묵상추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 닭갈비 두부조림 오이부추무침 포기김치/	잡곡밥/영양죽 잔치국수 김말이튀김 진미채볶음 배추겉절이 열무김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 오리야채구이 무쌈/감자불튀김 양배추부추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 갈치무조림 도토리묵/양념장 콩나물무침 포기김치
간식	월	카스텔라	슈퍼100	사과	세븐	찐빵/유기농쥬스	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 두부된장국 돈육불고기 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵숙갓탕 온두부/김치볶음 깻잎순나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 계란양파볶음 참나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 훈제오리야채구이 양배추쌈/무쌈 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소불고기 취나물볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 황태구이 깻잎순나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채콩나물국 공치캔김치조림 숙주나물 오이지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,872kcal	열량 1,869cal	열량 1,873kcal	열량 1,898 kcal	열량 1,920kcal	열량 1,880kcal	열량 1,854kcal

* 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) 열무김치(국내산) *당뇨식-(보리밥제공)*

