

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기 간 : 2016년 9 월 17 일 ~ 9 월 23 일

	일(9/17)	월(9/18)	화(9/19)	수(9/20)	목(9/21)	금(9/22)	토(9/23)
아침	잡곡밥/영양죽 보리새우무국 어묵야채볶음 비름나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 새우살청경채볶음 청포묵김가루 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 오징어무국 코다리옛장조림 숙주나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 감자채맛살볶음 숙갓나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 북어채양념조림 도토리묵숙갓무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 메알사태조림 멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 소고기무국 계란말이 파리감자조림 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 고등어자반구이 두부조림 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 팽이부추된장국 카레소스 감자만두찜 오이단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 두부구이/양념장 우채표고볶음 도토리묵상추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부 돈육김치볶음 고구마호박범벅 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 대구살강정 감자채볶음 비름나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 훈제오리야채구이 쌈무/상추쌈 취나물무침 포기김치
간식	월	떡	슈퍼100	사과	세븐	찐고구마/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기버섯볶음 한식잡채 취나물무침/김부각 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 해물부추전 참나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 계란말이 건파래무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 분홍소시지전 치커리버섯무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 조기구이 취나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 소고기잡채 곤드레나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 돈육불고기 양배추쌈/쌈장 오이지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,869kcal	열량 1,882cal	열량 1,869kcal	열량 1,873 kcal	열량 1,890kcal	열량 1,880kcal	열량 1,856kcal

★ 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)*

