

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 9월 24일 ~ 9월 30일

	일(9/24)	월(9/25)	화(9/26)	수(9/27)	목(9/28)	금(9/29)	토(9/30)
아침	잡곡밥/영양죽 감자양파국 콩치캔김치조림 청포묵김가루 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 대구살조림 오이양파무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살호박전국 어묵채맛살볶음 고사리나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 소고기감자볶음 시금치나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채무국 어묵야채볶음 해씨멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 우사태장조림 숙갓두부무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 갈치무조림 감자조림 취나물볶음 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 돈육불고기 가지나물 참나물겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 소고기가지볶음 두부조림 비름나물/김부각 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 소고기잡채 파리멸치볶음 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 단호박오리구이 무쌈/양배추쌈 양배추부추무침 포기김치/	잡곡밥/영양죽 짬뽕국 계란말이 만두튀김 치커리사과무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 닭볶음탕 도토리묵/양념장 콩나물무침 포기김치
간식	월	카스텔라	떡	바나나	피자	슈퍼100	세븐
저녁	잡곡밥/영양죽 대구탕 두부조림 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 닭살깻잎볶음 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 계란양파볶음 건파래무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 콩치구이 애호박나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 가자미무조림 곤드레나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부 콩나물어묵잡채 취나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채콩나물국 해물부추전 숙주나물 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,869kcal	열량 1,895cal	열량 1,872kcal	열량 1,890kcal	열량 1,865kcal	열량 1,881kcal	열량 1,863kcal

* 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)*

