

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 10 월 8 일 ~ 10 월 14 일

	일(10/8)	월(10/9)	화(10/10)	수(10/11)	목(10/12)	금(10/13)	토(10/14)
아침	잡곡밥/영양죽 콩나물국 코다리무조림 미역줄기볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 북어채양념볶음 숙주나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무된장국 새우청경채볶음 고사리나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 두부조림 해씨멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 어묵야채볶음 도토리묵썩갓무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 우사태메알조림 시금치나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 두부구이/양념장 김치볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무된장국 계란말이 파리감자조림 시금치나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 돈육김치볶음 감자채볶음 치커리버섯무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기버섯볶음 파리진미채조림 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵썩갓탕 궁중떡볶이 잡채말이튀김 단무지오이무침 포기김치/	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 가자미구이 파리어묵조림 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자미역국 갈치무조림 감자채볶음 콩나물무침 포기김치
간식	세븐	월	슈퍼100	사과	세븐	찐고구마	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 어묵야채볶음 두부참깨샐러드 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 돈육불고기 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 닭볶음탕 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 고등어무조림 청포묵김가루무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 소불고기 취나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 소고기잡채 곤드레나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 돈육불고기 상추겉절이 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)*

