

# 주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 10 월 15일 ~ 10 월 21일

	일(10/15)	월(10/16)	화(10/17)	수(10/18)	목(10/19)	금(10/20)	토(10/21)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 파리감자조림 시금치나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살호박새우젓국 맛살어묵야채볶음 비름나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 대구살무조림 치커리생채 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 공치김치조림 숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 두부조림 멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 우사태메알조림 상추겉절이 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 닭갈비 두부조림 고사리나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 굴부추무국 황태콩나물찜 버섯야채볶음 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 계란야채말이 진미채멸치볶음 시금치나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 훈제오리겨자무침 파리감자조림 양배추무침/쌈무 포기김치	잡곡밥/영양죽 부추팽이된장국 카레소스 감자고기만두 단무지오이무침 포기김치/	잡곡밥/영양죽 청국장 고등어자반구이 치커리버섯무침 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 돈육불고기 양배추쌈/쌈장 숙주나물 포기김치
간식	월	카스텔라/요구르트	슈퍼100	바나나	세븐	찐빵/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 코다리무조림 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 제육볶음 청포묵김가루무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 가자미구이 건취나물볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부 순대야채볶음 숙갓나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 북어채양념볶음 고사리나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 두부구이/양념장 근대나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 갈치무조림 무들깨나물 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,877kcal	열량 1,905cal	열량 1,887kcal	열량 1,894kcal	열량 1,870kcal	열량 1,873kcal	열량 1,869kcal

\* 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)\*

