

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 10 월 22일 ~ 10 월 28 일

	일(10/22)	월(10/23)	화(10/24)	수(10/25)	목(10/26)	금(10/27)	토(10/28)
아침	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 소고기감자조림 숙갓두부무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부찌개 어묵야채볶음 숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살호박전국 두부조림 청포묵김가루무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 우채무볶음 브로콜리/초장 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 온두부/김치볶음 고사리나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 양파감자국 대구살조림 오이양파무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 돈육김치볶음 상추쌈/양파간장 가지나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 두부구이/양념장 가지피망볶음 시금치나물 포기김치 /	잡곡밥/영양죽 소고기무된장국 갈치무조림 감자채볶음 비름나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 소불고기 해씨멸치볶음 곤드레나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 돼지보쌈 배추쌈/ 취나물/진미멸치 포기김치/	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 돈육불고기 두부조림 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 닭볶음 양배추쌈/쌈장 치커리생채 포기김치
간식	세븐	카스텔라/요구르트	슈퍼100	사과	세븐	찐고구마/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 소고기무국 대구살조림 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 소고기새송이볶음 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 계란양파부침 건파래무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태알탕 해물부추전 취나물볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 배추전 도토리묵/양념장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 갈치무조림 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 두부구이/양념장 치커리생채 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,874kcal	열량 1,924cal	열량 1,890kcal	열량 1,902kcal	열량 1,884kcal	열량 1,897cal	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)*

