

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 10 월 29일 ~ 11 월 4 일

	일(10/29)	월(10/30)	화(10/31)	수(11/1)	목(11/2)	금(11/3)	토(11/4)
아침	잡곡밥/영양죽 배추된장국 대구살무조림 청포묵김가루 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 어묵맛살볶음 무들깨나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 새우호박볶음 숙갓두부무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 오징어콩나물국 코다리무조림 오이양파무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 감자소고기볶음 고사리나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 우사태메알조림 멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기버섯볶음 파리감자조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 설렁탕 고기만두찜 두부조림 오이부추겉절이 깍두기	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 황태콩나물찜 도토리묵야채무침 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 굴부추무국 오삼불고기 삼각해쉬튀김 무생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 명태살탕수어 두부조림 양상추샐러드 포기김치/	잡곡밥/영양죽 육개장 두부구이/양념장 버섯야채볶음 시금치나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 고등어무조림 김치볶음 숙주나물 포기김치
간식	월	카스텔라/요구르트	월	바나나	슈퍼100	찐고구마/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 소고기무국 고등어자반구이 취나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 가자미구이 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 계란양파부침 건파래무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 닭볶음탕 양배추쌈/쌈장 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자미역국 갈치구이 깻잎순나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 복어채양념볶음 곤드레나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 보리새우무국 돈육김치볶음 가지나물 오이지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,870kcal	열량 1,913cal	열량 1,904kcal	열량 1,902kcal	열량 1,895kcal	열량 1,863cal	열량 1,860kcal

* 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(러시아), 낙지(중국산)

오징어(수입산), 두부(국내산), 쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함), (배추-국내산, 고춧가루-국내산) *당뇨식-(보리밥제공)*

