

# 주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 11 월 5 일 ~ 11 월 11 일

	일(11/5)	월(11/6)	화(11/7)	수(11/8)	목(11/9)	금(11/10)	토(11/11)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 파리감자조림 오이양파무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 대구살무조림 비름나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 온두부/김치볶음 청포묵무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 소고기감자볶음 고사리나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 코다리무조림 도토리묵/양념장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 우사태메알조림 해씨멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 무나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기버섯볶음 두부조림 시금치나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 떡만두국 어묵야채볶음 김치볶음 콩나물무침 깍두기	잡곡밥/영양죽 청국장 가자미구이 파리감자조림 숙주나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 한식잡채 두부조림 오이양파무침 포기김치/시루떡	잡곡밥/영양죽 조갯살배추된장국 돼지보쌈/ 멸치볶음 취나물무침/ 굴배추겉절이	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 소불고기 어묵너겟구이 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 돈육불고기 두부조림 상추겉절이 포기김치
간식	떡/요구르트	카스텔라/요구르트	슈퍼100	감귤	월	슈퍼100	세븐
저녁	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 오리훈제구이 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자미역국 콩나물잡채 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 계란양파부침 건파래무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 닭볶음탕 양배추쌈/쌈장 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 갈치무조림 깻잎순나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태알탕 북어채양념볶음 시금치나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 두부구이/양념장 가지나물 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,877kcal	열량 1,905cal	열량 1,887kcal	열량 1,894kcal	열량 1,890kcal	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(러시아), 낙지(중국산)

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

