

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2017년 11 월 26 일 ~ 12 월 2 일

	일(11/26)	월(11/27)	화(11/28)	수(11/29)	목(11/30)	금(12/1)	토(12/2)
아침	잡곡밥/영양죽 양파감자국 콩치캔김치조림 치커리생채 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 새우호박볶음 도토리묵/양념장 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채무국 소고기새송이볶음 청포묵김가루 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 두부조림 가지나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 사태메알장조림 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 북어채양념볶음 곤드레나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 소고기무국 계란야채말이 어묵야채볶음 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 소고기가지볶음 건새우마늘쫀 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 닭갈비 탕평채 숙주나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 갈치무조림 버섯야채볶음 치커리참깨무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 팽이버섯된장국 카레소스 고기/김치만두 단무지오이무침 포기김치/	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 황태콩나물찜 감자채볶음 섬초나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 고등어무조림 두부조림 콩나물무침 포기김치
간식	월	쿠키,빵	카스텔라/요구르트	떡	세븐	찐고구마/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 콩나물국 대구살양념조림 미역줄기볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 콩나물어묵잡채 숙갓두부무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살호박찌개 가자미구이 시금치나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 오리피망구이 양배추쌈/상추쌈 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵숙갓탕 온두부/김치볶음 시금치나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 소불고기 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자수제비 어묵야채볶음 시금치나물 오이지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,877kcal	열량 1,905cal	열량 1,897kcal	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(국내산), 쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함), (배추-국내산, 고춧가루-국내산) *당뇨식-(보리밥제공)*

