

# 주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2017년 12 월 3 일 ~ 12 월 9 일

	일(12/3)	월(12/4)	화(12/5)	수(12/6)	목(12/7)	금(12/8)	토(12/9)
<b>아침</b>	잡곡밥/영양죽 어묵김치국 새우살청경채볶음 참나물무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 대구살양념조림 고사리나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 어묵야채볶음 청포묵김가루 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 마파두부 건포도연근조림 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 버섯야채볶음 해씨멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 우사태장조림 숙갓두부무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
<b>점심</b>	잡곡밥/영양죽 배추된장국 소고기버섯볶음 진미채볶음 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 굴부추무국 낙지야채볶음 도토리묵/양념장 가지나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 갈치무조림 톡톡너겟구이 무생채/조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 소고기버섯볶음 두부조림 치커리사과무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵숙갓탕 궁중떡볶이 진미채볶음 오이야채초무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 두부구이/양념장 어묵야채볶음 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 삼겹살고추장볶음 양배추쌈/상추쌈 무생채 포기김치
<b>간식</b>	월	카스텔라/요구르트	슈퍼100	사과	세븐	찐고구마/요구르트	홍삼쥬스
<b>저녁</b>	잡곡밥/영양죽 청국장 계란야채말이 건가지볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 복어채계란국 짜장소스 고기만두/단무지 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 명태살두부구이 건파래무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 가자미구이 곤드레나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 갈치무조림 섬초나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 복어채양념볶음 취나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무된장국 떡갈비구이조림 숙주나물 오이지무침 포기김치
<b>영양 분석</b>	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)

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

