

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2017년 12 월 10 일 ~ 12 월 16 일

	일(12/10)	월(12/11)	화(12/12)	수(12/13)	목(12/14)	금(12/15)	토(12/16)
아침	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 코다리무조림 브로콜리숙회 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 어묵야채볶음 청포묵김가루 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살호박전국 소고기감자볶음 숙주나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 마파두부 미나리무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 사태메알조림 숙갓두부무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 대구살무조림 고사리나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기버섯볶음 가지피망볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 돈육불고기 모듬쌈/쌈장 치커리사과무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 갈치무조림 감자채볶음 곤드레나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 소고기가지볶음 두부조림 취나물볶음 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기잡채 멸치볶음 오이야채초무침 포기김치/	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 고등어김치조림 도토리묵/양념장 무생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 제육볶음 상추쌈/쌈장 오이양파무침 포기김치
간식	월	카스텔라/요구르트	슈퍼100	감귤	세븐	찐빵/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 콩나물잡채 감자조림 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 가자미구이 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 계란양파부침 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 온두부/김치볶음 애호박나물 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 조기구이 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 해물우동볶음 브로콜리숙회 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 대구살조림 양배추쌈/쌈장 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)

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

