

# 주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2017년 12 월 17 일 ~ 12 월 23일

	일(12/17)	월(12/18)	화(12/19)	수(12/20)	목(12/21)	금(12/22)	토(12/23)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 두부조림 물파래무무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 콩치캔김치조림 도토리묵/양념장 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 어묵야채볶음 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 대구탕 온두부/김치볶음 멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 코다리양념조림 애호박나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살감자국 북어채양념볶음 취나물무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 계란말이 버섯야채볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 낙지야채볶음 새우청경채볶음 상추겉절이/조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 닭갈비 너겟구이 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 피홍합탕 소불고기 두부조림 곰피미역/초고추장 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 해물볶음우동 브로콜리버섯숙회 섬초나물/조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 계란부추말이 파리진미채볶음 청상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 갈치무조림 감자채볶음 상추겉절이 포기김치
간식	월	카스텔라/요구르트	슈퍼100	카스텔라	세븐	감귤/베지밀	홍삼주스/베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 오리양념구이 청포묵김가루 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 해물동그랑땡 치커리무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무된장국 가자미무조림 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 계란양파부침 건파래무침 단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 한식잡채 두부조림 오이야채초무침 포기김치/김부각	잡곡밥/영양죽 팔죽 우민씨호박볶음 고사리나물 무나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 김치전 시금치나물 오이지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,874kcal	열량 1,924cal	열량 1,890kcal	열량 1,892kcal	열량 1,910kcal	열량 1,897cal	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)

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

"

|

|