

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 12 월 24 일 ~ 12 월 30일

	일(12/24)	월(12/25)	화(12/26)	수(12/27)	목(12/28)	금(12/29)	토(12/30)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무된장국 파리메추리알조림 콩나물무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 어묵야채볶음 미나리무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 소고기감자볶음 가지나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 공치캔김치조림 숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살부추국 북어채양념볶음 건취나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 코다리무조림 도토리묵/양념장 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 돈육불고기 버섯야채볶음 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 소불고기 파리감자조림 취나물/조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 계란버섯전 치킨샐러드 섬초나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 짜장면 진미채볶음 오이야채초무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 두부구이/양념장 파리멸치볶음 섬초나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 굴부추무국 갈치무조림 가지피망볶음 브로콜리숙회 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 제육볶음 양배추/상추쌈 콩나물무침 포기김치
간식	월	카스텔라/요구르트	슈퍼100	세븐	감귤	찐고구마/요구르트	베지밀/홍삼쥬스
저녁	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 두부구이/양념장 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기떡국 새우부추만두 청포묵김가루 단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵숙갓탕 온두부/김치볶음 건파래무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 가자미구이 숙갓두부무침 깻잎지무침 포기김치/동치미	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치/	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 소고기버섯볶음 섬초나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채무국 해물부추전 치커리생채 오이지무침/조미김 포기김치
영양 분석	열량 1,870kcal	열량 1,885cal	열량 1,872kcal	열량 1,879kcal	열량 1,900kcal	열량 1,923cal	열량 1,864kcal

* 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)*

