

주간식단표

| | | | | |
|----|-----|-----|------|-----|
| | 영양사 | 과 장 | 사무국장 | 원 장 |
| 결재 | | | | |

기간 : 2017년 12 월 31일 ~ 1 월 6 일

| | 일(12/31) | 월(1/1) | 화(1/2) | 수(1/3) | 목(1/4) | 금(1/5) | 토(1/6) |
|----------|--|--|---|---|---|--|--|
| 아침 | 잡곡밥/영양죽 감자양파국 콩치킨김치조림 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 근대된장국 어묵파리볶음 미나리무침 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 배추된장국 우사태곤약조림 올방개묵김가루 오복지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 대구살무조림 가지나물 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 근대된장국 양미리무조림 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 아욱된장국 새우살버섯볶음 멸치볶음 오이지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 무나물 깻잎지무침 포기김치 |
| 점심 | 잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 닭볶음탕 두부조림 치커리생채 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 소고기떡국 계란말이 브로콜리숙회 콩나물무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 꽃게탕 새우탕수 파리감자조림 양상추샐러드 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 청국장 쪽갈비김치찜 버섯야채볶음 오이야채초무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 팽이버섯부추된장국 단호박카레 고기만두찜 단무지/조미김 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 육개장 갈치무조림 두부조림 곤드레나물 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 배추된장국 제육볶음 양배추쌈/상추쌈 콩나물무침 포기김치 |
| 간식 | 월 | 떡 | 슈퍼100 | 카스텔라/요구르트 | 세븐 | 찐고구마/요구르트 | 베지밀 |
| 저녁 | 잡곡밥/영양죽 동태찌개 우민찌호박볶음 숙주나물 오이지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 두부무된장국 고등어무조림 참나물겉절이 오이지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 라면 계란양파부침 단무지무침 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 가자미구이 고사리나물 오이지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 코다리옛장조림 섬초나물 오복지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 조갯살부추국 소고기버섯볶음 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 소고기미역국 어묵야채볶음 도토리묵숙갓무침 오이지무침 포기김치 |
| 영양 분석 | 열량 1,854cal | 열량 1,865kcal | 열량 1,877kcal | 열량 1,889kcal | 열량 1,894 kcal | 열량 1,879kcal | 열량 1,859kcal |

* 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), 닭고기(국내산), 고등어(노르웨이), 갈치(세네갈), 가자미(러시아), 낙지(중국산)

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