

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2018년 1월 7일 ~ 1월 13일

	일(1/7)	월(1/8)	화(1/9)	수(1/10)	목(1/11)	금(1/12)	토(1/13)
아침	잡곡밥/영양죽 감자양파국 콩치킨김치조림 무들깨나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채무콩나물국 어묵파리볶음 시금치나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부 새우살버섯볶음 숙주나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 우채표고볶음 올방개묵김가루 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 코다리조림 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 두부조림 해씨멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기버섯볶음 양배추쌈/쌈장 참나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 고등어구이 도토리묵/양념장 치커리생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵숙갓탕 탕평채 감자채볶음 무생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 황태콩나물찜 가지피망볶음 미나리무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 잔치국수 고구마튀김 오징어야채초무침 치커리생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 소불고기 파래김구이/양념장 브로콜리숙회 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 제육볶음 양배추쌈/상추쌈 콩나물무침 포기김치
간식	월	빵/요구르트	슈퍼100	굴	세븐	찐고구마/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 배추된장국 오리야채볶음 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 오징어김치전 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 대구살조림 애호박나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 떡라면 계란양파부침 단무지오이무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 우사태버섯조림 참나물겉절이 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 해물우동볶음 취나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 콩나물어묵잡채 도토리묵숙갓무침 조미김 포기김치
영양 분석	열량 1,868cal	열량 1,898kcal	열량 1,877kcal	열량 1,909kcal	열량 1,894 kcal	열량 1,880kcal	열량 1,857kcal

* 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), 고등어(노르웨이), 갈치(세네갈), 가자미(미국), 낙지(중국산)

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