

# 주간식단표

결재	영양사	과 장	사무국장	원 장

기간 : 2018년 1월 14일 ~ 1월 20일

	일(1/14)	월(1/15)	화(1/16)	수(1/17)	목(1/18)	금(1/19)
아침	잡곡밥/영양죽 배추된장국 북어채양념볶음 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 돈육김치볶음 청포묵김가루 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 갈치무조림 섬초나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 오리야채볶음 청상추겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 우사태메알장조림 도토리묵속갓무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 낙지야채볶음 치커리생채 오복지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 소고기무국 대구살강정 두부조림 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 소불고기 너겟조림 쌈추/쌈장 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 브로콜리새우구이 도토리묵/양념장 무생채/조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 피망잡채/꽃빵 파리감자조림 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵속갓탕 궁중떡볶이 생새우튀김 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 닭갈비 청포묵김가루 섬초나물 포기김치
간식	월	빵/요구르트	슈퍼100	굴	세븐	찐고구마/요구르트
저녁	잡곡밥/영양죽 감자미역국 분홍소시지전 시금치나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 두부구이/양념장 숙갓나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채계란국 짜장소스 고기만두찜 단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 떡라면 계란양파부침 건파래무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 가자미구이 꼬시래기무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살감자부추국 고등어자반구이 취나물 깻잎지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,875cal	열량 1,910kcal	열량 1,890kcal	열량 1,879kcal	열량 1,883 kcal	열량 1,882kcal

\* 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.(노인평균영양권장량 - 열량 : 1,600~2,000kcal 당질 : 240~300g 단백질 : 50~70g 지질 :

♣ 원산지 표시 : 소고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 고등어(노르웨이), 갈치(세네갈), 가자미(러시아), 낙지(중국산)

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

사무국장	원 장

<b>토 (1/20)</b>
잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 콩나물무침 포기김치
<b>베지밀</b>
잡곡밥/영양죽 근대된장국 마파두부 참나물무침 조미김 포기김치
<b>열량 1,867kcal</b>

30~50g)