

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 2월 4일 ~ 2월 10일

	일(2/4)	월(2/5)	화(2/6)	수(2/7)	목(2/8)	금(2/9)	토(2/10)
아침	잡곡밥/영양죽 보리새우무국 소고기버섯볶음 토란대나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채무국 두부조림 청포묵김가루 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 코다리조림 숙주나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 어묵야채볶음 미나리무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 북어채양념볶음 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부찌개 우사태메알조림 섬초나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 닭볶음탕 어묵야채볶음 취나물볶음 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 갈치무조림 조미김 브로콜리숙회 포기김치/	잡곡밥/영양죽 짬뽕국 두부구이/양념장 버섯야채볶음 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 오리야채구이 상추쌈/쌈장 치커리사과무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 일본어묵탕 궁중떡볶이 김말이튀김 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기가지볶음 두부조림 오이초무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 돈육볶음 양배추쌈/쌈장 콩나물무침 포기김치
간식	월	카스텔라/요구르트	슈퍼100	굴	메치니코프	찐고구마/요구르트	베지밀/홍삼쥬스
저녁	잡곡밥/영양죽 소고기무국 대구살조림 가지나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 돈육불고기 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 계란양파부침 건파래무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부찌개 황태콩나물찜 숙갓나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 마파두부 해씨멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 해물부추전 미나리무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박버섯새우젓국 떡갈비구이 치커리무침 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,900cal	열량 1,928kcal	열량 1,878kcal	열량 1,902kcal	열량 1,884 kcal	열량 1,875kcal	열량 1,890kcal

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

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