

주간식단표

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

기간 : 2018년 2월 18일 ~ 2월 24일

| | 일(2/18) | 월(2/19) | 화(2/20) | 수(2/21) | 목(2/22) | 금(2/23) | 토(2/24) |
|----------|---|---|--|---|---|--|--|
| 아침 | 잡곡밥/영양죽 감자양파국 북어채양념조림 시금치나물 오복지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 대구살조림 얼갈이된장무침 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 조갯살시금치된장국 소고기감자볶음 참나물겉절이 오이지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 코다리양념조림 올방개묵무침 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 온두부/김치볶음 토란대들깨볶음 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 두부무된장국 새우살피망볶음 미나리무침 오이지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치 |
| 점심 | 잡곡밥/영양죽 근대된장국 돈육불고기 어묵야채볶음 오이부추무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 닭갈비 김치볶음 취나물볶음 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 동태찌개 계란말이 파래김구이/양념장 오이부추무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 부대찌개 갈치무조림 가지피망볶음 섬초나물 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 청국장 제육볶음 상추쌈/쌈장 청포묵김가루무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 팽이버섯부추된장국 카레소스 김치/고기만두 단무지오이무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 닭볶음탕 마늘쫀건새우볶음 상추겉절이 포기김치 |
| 간식 | 월 | 카스텔라/요구르트 | 슈퍼100 | 굴 | 세븐 | 찐고구마/요구르트 | 베지밀 |
| 저녁 | 잡곡밥/영양죽 아욱된장국 계란말이 청포묵김가루무침 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 배추된장국 해물볶음우동 브로콜리숙회 오복지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 근대된장국 돈육김치볶음 툇두부무침 오복지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 떡라면 계란양파무침 건파래무침 오복지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 아욱된장국 굴비구이 취나물볶음 오이지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 감자수제비 두부조림 참나물겉절이 깻잎지무침 포기김치 | 잡곡밥/영양죽 동태찌개 오징어야채볶음 치커리생채 오복지무침 포기김치 |
| 영양 분석 | 열량 1,878cal | 열량 1,860kcal | 열량 1,878kcal | 열량 1,875kcal | 열량 1,869 kcal | 열량 1,895kcal | 열량 1,850kcal |

* 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)

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

