

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 2월 25일 ~ 3월 3일

	일(2/25)	월(2/26)	화(2/27)	수(2/28)	목(3/1)	금(3/2)	토(3/3)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 파리감자조림 숙갓두부무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 콩치캔김치조림 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 알탕 온두부/김치볶음 애호박나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 어묵야채볶음 숙갓무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살감자국 두부조림 해시멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 우사태메알조림 섬초나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 근대된장국 소고기가지볶음 조미김 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살감자국 닭갈비 버섯야채볶음 방풍나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 굴부추무국 돈육불고기 툇고추장무침 섬초나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 우채피망볶음/꽃빵 알감자조림 치커리버섯무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 궁중떡볶이 단호박튀김 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기떡국 시레기나물 고사리나물 호박고지나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 고등어무조림 감자볶음 상추겉절이 포기김치
간식	바나라라떼	카스텔라	피자	슈퍼100	세븐	찐빵/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 대구탕 북어채양념볶음 콩나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 가자미무조림 브로콜리숙회 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 계란양파부침 청포묵김가루무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 코다리조림 브로콜리/초장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 갈치무조림 청상추겉절이 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 가자미구이 토란대들깨볶음 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 두부구이/양념장 시금치나물 오이지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,881cal	열량 1,892kcal	열량 1,865kcal	열량 1,877kcal	열량 1,856 kcal	열량 1,905kcal	열량 1,846kcal

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

