

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 3월 4일 ~ 3월 10일

	일(3/4)	월(3/5)	화(3/6)	수(3/7)	목(3/8)	금(3/9)	토(3/10)
아침	잡곡밥/영양죽 근대된장국 코다리엿장조림 참나물겉절이 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 참치캔김치볶음 도토리묵속갓무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 소고기감자조림 상추겉절이 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 어묵파리볶음 청포묵김가루무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 온두부/김치볶음 멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 코다리조림 섬초나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 무나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 제육볶음 상추쌈/쌈장 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 대구살강정 버섯야채볶음 방풍나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살순두부 가자미구이 파리감자조림 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 소고기가지볶음 두부고추장조림 치커리버섯무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵탕 생새우튀김 진미채볶음 오이야채초무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 오리야채볶음 쌈추/쌈장 참나물겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 갈치무조림 두부조림 숙주나물 포기김치
간식	월	카스텔라/요구르트	슈퍼100	오렌지	세븐	찐빵/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 호박버섯찌개 브로콜리새우볶음 치커리생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵속갓탕 온두부/김치볶음 마늘쫄건새우볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 대구탕 양파계란부침 세발나물겉절이 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 갈치무조림 속갓두부무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 돈육김치볶음 취나물볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 소불고기 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 닭볶음탕 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,858cal	열량 1,881kcal	열량 1,865kcal	열량 1,892kcal	열량 1,872 kcal	열량 1,885kcal	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)*

