

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기 간 : 2016년 3 월 11 일 ~ 3 월 17 일

	일(3/11)	월(3/12)	화(3/13)	수(3/14)	목(3/15)	금(3/16)	토(3/17)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 북어채양념볶음 취나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 코다리양념조림 콩나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부찌개 새우브로콜리볶음 올방개묵무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 어묵야채볶음 도토리묵숙갓 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 소고기감자볶음 멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 북어채양념볶음 섬초나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 닭갈비 파리감자조림 참나물겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 제육볶음 상추쌈/쌈장 무생채/양파간장 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 갈치구이 두부고추장조림 돔나물/초고추장 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 마파두부 브로콜리버섯숙회 세발나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 두부구이/양념장 파리진미볶음 오이달래무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 계란양파부침 가지피망볶음 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 고등어무조림 무생채 상추겉절이 포기김치
간식	월	카스텔라/요구르트	슈퍼100	사과	세븐	찐빵/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 떡갈비구이 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 대구탕 온두부/김치볶음 콩나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 계란양파부침 오이양파무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 대구살강정 치커리버섯무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 가자미무조림 청포묵김가루무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 오리야채구이 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 두부고추장조림 시금치나물 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), 콩,두부(국내산), 쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함), (배추-국내산, 고춧가루-국내산) *당뇨식-(보리밥제공)*

