

# 주간식단표

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

기간 : 2016년 3월 18일 ~ 3월 24일

|          | 일(3/18)   | 월(3/19)   | 화(3/20)   | 수(3/21)  | 목(3/22)  | 금(3/23)  | 토(3/24)   |
|----------|---|---|---|--|--|--|---|
| 아침       | 잡곡밥/영양죽<br>아욱된장국<br>새우살청경채볶음<br>고추감자조림<br>오복지무침<br>포기김치 | 잡곡밥/영양죽<br>감자양파국<br>대구살양념조림<br>세발나물<br>깻잎지무침<br>포기김치        | 잡곡밥/영양죽<br>시금치된장국<br>우사태버섯조림<br>청포묵김가루<br>오이지무침<br>포기김치     | 잡곡밥/영양죽<br>조갯살미역국<br>어묵야채볶음<br>숙주나물<br>깻잎지무침<br>포기김치   | 잡곡밥/영양죽<br>열무된장국<br>우채표고볶음<br>상추겉절이<br>깻잎지무침<br>포기김치     | 잡곡밥/영양죽<br>순두부김치찌개<br>멸치볶음<br>섬초나물<br>오이지무침<br>포기김치    | 잡곡밥/영양죽<br>누룽지탕<br>계란찜<br>애호박볶음<br>깻잎지무침<br>포기김치      |
| 점심       | 잡곡밥/영양죽<br>얼갈이된장국<br>코다리엿장조림<br>버섯야채볶음<br>콩나물무침<br>포기김치 | 잡곡밥/영양죽<br>조갯살냉이된장국<br>갈치무조림<br>날치알너겟구이<br>도토리묵/양념장<br>포기김치 | 잡곡밥/영양죽<br>콩나물김치국<br>오리야채구이<br>청상추쌈/쌈장<br>참나물겉절이<br>포기김치/쌈무 | 잡곡밥/영양죽<br>소고기무국<br>갈치무조림<br>파리감자조림<br>가지나물<br>포기김치    | 잡곡밥/영양죽<br>두부무된장국<br>파래옥수수전<br>케이준치킨샐러드<br>봄동겉절이<br>포기김치 | 잡곡밥/영양죽<br>청국장<br>제육볶음<br>쌈추/쌈장<br>오이달래무침<br>포기김치/양파간장 | 잡곡밥/영양죽<br>두부감자된장국<br>닭갈비<br>양배추쌈/쌈장<br>콩나물무침<br>포기김치 |
| 간식       | 월   | 카스텔라/요구르트   | 슈퍼100   | 바나나  | 메치니코프  | 찐빵/요구르트  | 베지밀   |
| 저녁       | 잡곡밥/영양죽<br>콩나물국<br>칼슘해물동그랑땡<br>숙갓두부무침<br>깻잎지무침<br>포기김치  | 잡곡밥/영양죽<br>근대된장국<br>닭볶음탕<br>가지나물<br>오복지무침<br>포기김치           | 잡곡밥/영양죽<br>라면<br>계란양파볶음<br>얼갈이된장무침<br>오복지무침<br>포기김치         | 잡곡밥/영양죽<br>배추된장국<br>온두부/김치볶음<br>고구마맛탕<br>깻잎지무침<br>포기김치 | 잡곡밥/영양죽<br>청국장<br>가자미구이<br>치커리생채<br>오이지무침<br>포기김치        | 잡곡밥/영양죽<br>시금치된장국<br>코다리조림<br>취나물무침<br>깻잎지무침<br>포기김치   | 잡곡밥/영양죽<br>열무된장국<br>두부구이/양념장<br>가지나물<br>콩자반<br>포기김치   |
| 영양<br>분석 | 열량 1,887cal   | 열량 1,873kcal  | 열량 1,910kcal  | 열량 1,904kcal   | 열량 1,892 kcal  | 열량 1,885kcal   | 열량 1,860kcal  |

\* 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)\*

