주 간 식 단 표

결재	영양사	과 장	사무국장	원 장

기 간 : 2021년 1 월 3 일 ~ 1 월 9 일

	일(1/3)	월(1/4)	화(1/5)	수(1/6)	목(1/7)	금(1/8)	토(1/9)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 꽁치캔김치조림 숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채무콩나물국 어묵감자볶음 시금치나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 온두부/김치볶음 꽈리멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 소불고기 쑥갓나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 코다리조림 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 두부조림 해씨멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 무나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소불고기/상추쌈 오이생채 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 코다리강정 청경채피망볶음 도토리묵상추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 미소된장국 스파게티 호두땅콩조림 양배추샐러드 포기김치 /피클	잡곡밥/영양죽 부대찌개 황태콩나물찜 어묵야채볶음 물미역/초장 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 삼치무조림 꽈리진미채볶음 섬초나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 떡국떡 고기만두찜 오이생채 배추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 제육볶음/상추쌈 꽈리감자조림 콩나물무침 포기김치
간식	윌	바나나	베지밀	메치니코프	슈퍼100	치즈스틱튀김	초콜릿/야쿠르트
저녁	잡곡밥/영양죽 배추된장국 오리불고기 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 오징어김치전 콩나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 계란양파부침 건파래무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 탕평채 시금치나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 언양불고기 콩나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 우사태버섯조림 콩나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 어묵잡채 조미김 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,868cal	열량 1,898kcal	열량 1,877kcal	열량 1,909kcal	열량 1,894 kcal	열량 1,880kcal	열량 1,857kcal

* 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), 고등어(노르웨이), 갈치(세네갈), 가자미(러시아), 낙지(중국산)
두부,콩(국내산), 쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함), (배추-국내산, 고춧가루-국내산) *당뇨식-(보리밥제공)*