

# 주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2021년 1월 24일 ~ 1월 30일

	일(1/24)	월(1/25)	화(1/26)	수(1/27)	목(1/28)	금(1/29)	토(1/30)
아침	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 대구살무조림 콩나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 소고기감자볶음 올방개묵김가루 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 삼치김치조림 도토리묵속갓무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 어묵감자볶음 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 코다리조림 청상추겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 우사태버섯조림 멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 매생이계란찜 청포묵무침 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 어묵속갓탕 새우달걀말이 김치볶음 상추겉절이 포기김치/	잡곡밥/영양죽 대구탕 두부구이조림 곰피미역/초장 콩나물무침 포기김치/	잡곡밥/영양죽 해물칼국수 김말이튀김 미나리오이무침 배추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 황태콩나물찜 김치볶음 백묵이냉채 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 닭갈비 반달감자튀김 오이미나리무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 제육볶음/상추쌈 감자채볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 고등어김치조림 두부조림 상추겉절이 포기김치
간식	월	굴	메치니코프	굴	슈퍼100	초콜릿/야쿠르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 동그랑땡 브로콜리숙회 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 소불고기 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 온두부/김치볶음 건파래무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 가자미구이 속갓두부무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 탕평채 시금치나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 알탕 갈치구이 브로콜리숙회 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 연양불고기 속갓두부무침 조미김 포기김치
영양 분석	열량 1,880cal	열량 1,910kcal	열량 1,898kcal	열량 1,912kcal	열량 1,874 kcal	열량 1,882kcal	열량 1,863kcal

\* 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), 닭고기(국내산), 대구(러시아), 고등어(노르웨이), 갈치(세네갈), 가자미(러시아), 낙지(중국산)

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