

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2021년 1월 31일 ~ 2월 6일

	일(1/31)	월(2/1)	화(2/2)	수(2/3)	목(2/4)	금(2/5)	토(2/6)
아침	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 참치캔김치볶음 시금치나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 어묵야채볶음 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 대구탕 온두부/김치볶음 파리멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 삼치김치조림 콩나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 코다리엿장조림 두부세발나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 우사태장조림 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 청포묵김가루 오복지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소불고기 올방개묵김가루 콩나물무침 포기김치/	잡곡밥/영양죽 조갯살배추된장국 코다리강정 김치볶음 섬초나물 포기김치/조미김	잡곡밥/영양죽 복어채뭇국 낙지야채볶음 브로콜리숙회 콩나물무침 포기김치/	잡곡밥/영양죽 팽이미소된장국 돈까스/소스 고구마호박범벅 양배추샐러드 포기김치/단무지	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 우채피망볶음 명태겉절이강정 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 굴부추뭇국 어묵전/양념장 곰피미역/초장 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자미역국 닭볶음탕 버섯야채볶음 상추겉절이 포기김치
간식	월	과일	메치니코프	과일	슈퍼100	찐고구마/야쿠르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 소고기무국 대구살조림 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 오리불고기 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소불고기 오이생채 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 매생이계란말이 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 마파두부 고사리나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 언양불고기 시금치나물 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 도톰동그랑땡 도라지오이초무침 깻잎지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,900cal	열량 1,928kcal	열량 1,878kcal	열량 1,902kcal	열량 1,884 kcal	열량 1,875kcal	열량 1,890kcal

* 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)

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

얼갈이된	소고기떡
소불고기	애호박볶
숙주나물	고사리나
깻잎지무	오복지무

소고기무	얼갈이된
녹두전	LA갈비찜
오이생채	버섯야채
섬초나물	상추겉절

꽃게탕	소고기미
언양불고	동태포전
찰만두찜	도라지오
오복지무	깻잎지무