

주간식단표

기간 : 2022년 5월 8일 ~ 5월 14일

	일(5/8)	월(5/9)	화(5/10)	수(5/11)	목(5/12)	금(5/13)	토(5/14)
아침	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 콩치킨김치조림 시금치나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 새우브로콜리볶음 비름나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 삼치옛장조림 취나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 탕평채 숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 대구살조림 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 우사태장조림 브로콜리숙회 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 호박나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 한방갈비탕 한식잡채 오이/아삭이무침 콩나물무침 포기김치/ 간장양파	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 미니생선까츠 오이미나리생채 야채발사믹샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 해물짬뽕 모듬버섯탕수 가지나물 야채파인샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 제육볶음/상추쌈 무생채 콩나물무침/파채 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵숙갓탕 소불/궁중떡볶이 야채비건왕교자 단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 코다리조림 감자채볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 닭갈비 브로콜리버섯숙회 콩나물무침 포기김치
간식	월	천혜향	메치니코프	카스테라/야쿠르트	슈퍼100	찐고구마/야쿠르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 얼무된장국 돈육불고기 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 대구살강정 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기묵국 새우살계란말이 미역크래미무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 알탕 해물파전 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 오리불고기 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부찌개 치킨순살강정 취나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 제육볶음 숙주나물 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,869kcal	열량 1,900kcal	열량 1,890kcal	열량 1,873kcal	열량 1,914 kcal	열량 1,849kcal	열량 1,832kcal

* 위 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다. (노인평균영양권장량 - 열량 : 1,600~2,000kcal 당질 : 240~300g 단백질 : 50~70g 지질 : 30~50g)

♣ 원산지 표시 : 갈비(호주산), 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)*