

주간식단표

기간 : 2022년 6월 12일 ~ 6월 18일

	일(6/12)	월(6/13)	화(6/14)	수(6/15)	목(6/16)	금(6/17)	토(6/18)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 온두부/김치볶음 파리감자조림 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 콩치캔김치조림 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 코다리조림 브로콜리숙회 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 동그랑땡조림 도토리묵썩갓무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 두부조림 참나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 우사태장조림 멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 우민찌호박볶음 올방개묵김가루 자반김 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 소고기얼갈이국 계란말이 버섯야채볶음 치커리유자생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 대구살강정 가지피망볶음 야채파인샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 소불고기 무생채/콩나물 새싹/상추/초장 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 닭갈비 멕시칸샐러드 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 콩나물어묵잡채 파리감자조림 오이생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 돈등뼈감자탕 두부구이/양념장 아삭이오이무침 부추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 코다리조림 가жина물 상추겉절이 포기김치
간식	월	과일	메치니코프	바나나우유	슈퍼100	찐감자/야쿠르트	베지밀/카스타드
저녁	잡곡밥/영양죽 콩나물국 새우탕수 양배추유자폰즈S 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 가자미무조림 치커리사과생채 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 계란양파부침 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 갈치무조림 가жина물 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채콩나물국 짜장우동 반달감자튀김 단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소불고기 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,865kcal	열량 1,878cal	열량 1,889kcal	열량 1,894kcal	열량 1,900kcal	열량 1,892kcal	열량 1,854kcal

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