

# 주간식단표

기간 : 2022년 6월 19일 ~ 6월 25일

	일(6/19)	월(6/20)	화(6/21)	수(6/22)	목(6/23)	금(6/24)	토(6/25)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기묵국 콩치캔김치조림 숙주나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 대파해물전조림 상추겉절이 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우전국 탕평채 파리멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 사골곰탕 코다리옛장조림 올방개묵김가루 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 우사태장조림 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 소고기가지볶음 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 무나물/무생채 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 소불고기 상추쌈/쌈장 양파간장/콩나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 제육볶음/상추쌈 무생채/양파간장 콩나물무침 포기김치/	잡곡밥/영양죽 열무냉면 고기/김치만두찜 계란/수박/쌈무 오이미나리생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 미니생선까츠 감자매콤조림 야채파인샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 새우칠리탕수 오이생채 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵숙갓탕 소고기떡볶음 야채만두튀김 오이고추피클 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자미역국 닭갈비 버섯야채볶음 상추겉절이 포기김치
간식	월	과일	메치니코프	카스테라/야쿠르트	슈퍼100	찐감자/야쿠르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 연양불고기 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 계란말이 치커리사과생채 김자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 닭곰탕 두부구이/양념장 브로콜리숙회 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 명태살떡두부전 미역크래미초무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 갈치구이 도토리묵상추무침 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 알탕 가지탕수 양배추마요샐러드 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,875kcal	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(중국산)  
두부,콩(국내산), 쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함), (배추-국내산, 고춧가루-국내산) \*당뇨식-(보리밥제공)\*