

주간식단표

기간 : 2022년 6월 26일 ~ 7월 2일

	일(6/26)	월(6/27)	화(6/28)	수(6/29)	목(6/30)	금(7/1)	토(7/2)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 두부구이조림 숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 탕평채 파리멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 새우브로콜리볶음 파리멸치볶음 김자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 소고기가지볶음 시금치나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 우사태장조림 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 알탕 코다리조림 도토리묵숙갓무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 새우계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 오리불고기/상추쌈 양파고추간장 양배추부추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 후랑크소시지볶음 새송이깻잎조림 상추오이겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 잔치국수 고기/김치왕만두찜 오이생채 배추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 제육볶음/상추쌈 무생채 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 닭갈비 두부조림 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵숙갓탕 소고기떡볶음 파리진미채볶음 오이미나리생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 팽이미소된장국 카레소스 케이준치킨샐러드 단무지무침 포기김치
간식	월	과일	메치니코프	바나나우유	슈퍼100	찐감자/야쿠르트	베지밀/카스타드
저녁	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 꿔바로우탕수 양배추유자샐러드 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 계란양파전 가지나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 두부스테이크 상추겉절이 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 가자미구이 올방개묵김가루 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 사골곰탕 갈치구이 오이생채 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 대파해물전 청경채나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물국 소불고기 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,870kcal	열량 1,882kcal	열량 1,890kcal	열량 1,894kcal	열량 1,902kcal	열량 1,884kcal	열량 1,860kcal

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