

주간식단표

기간 : 2022년 7월 3일 ~ 7월 9일

	일(7/3)	월(7/4)	화(7/5)	수(7/6)	목(7/7)	금(7/8)	토(7/9)
아침	잡곡밥/영양죽 감자미역국 탕평채 상추겉절이 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 계란장조림 열무나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 소고기표고볶음 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 새우브로콜리볶음 과리멸치볶음 김자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 바지락순두부찌개 우사태장조림 가지나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 코다리조림 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 두부조림 애호박볶음 가리비젓갈 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 육개장 두부구이/양념장 도토리묵김치무침 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 스팸구이/칠리소스 가지나물 오이미나리생채 포기김치/	잡곡밥/영양죽 콩국수 고기/김치메밀전병 오이/수박/ 배추겉절이 열무김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 바베큐/상추쌈 로제떡볶이 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 닭갈비 두부조림 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소고기새송이볶음 쫄면야채무침 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 돈육불고기/파채 무생채/상추쌈 콩나물무침 포기김치
간식	보리떡/야쿠르트	월	토마토	슈퍼100	과일	찐감자/야쿠르트	베지밀/카스타드
저녁	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 언양불고기 콩나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 해물동그랑땡 비름나물 깻잎지무침 포기김치	영양찰밥/영양죽 순두부김치찌개 새우살계란말이 가지나물 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 꿔바로우탕수 양배추유자샐러드 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 가자미구이 오이생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 칠리새우탕수 치커리참깨소스 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 훈제오리볶음 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,881kcal	열량 1,889cal	1,895kcal	열량 1,874kcal	열량 1,901kcal	열량 1,878kcal	열량 1,874kcal

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