

주간식단표

기간 : 2022년 7월 10일 ~ 7월 16일

	일(7/10)	월(7/11)	화(7/12)	수(7/13)	목(7/14)	금(7/15)	토(7/16)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기무국 두부조림 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 대구살조림 애호박나물 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부새우젓국 소고기표고볶음 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 코다리조림 도토리묵숙갓 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 우사태버섯조림 멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 명태살떡두부조림 미나리무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 소불고기 오이양파간장 가리비젓갈 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 새우살계란말이 두부조림 오이상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 제육볶음/상추쌈 무생채/양파간장 콩나물무침 포기김치/	잡곡밥/영양죽 육개장 잡채말이어묵볶음 두부새우젓조림 오이미나리생채 포기김치/수박	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 참새우칠리탕수 파리감자치즈조림 양배추유자샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 부대찌개 두부구이/양념장 새송이깻잎볶음 쫄면야채무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 우무콩냉국 야채만두튀김 무생채 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 삼장각탕(초복) 오징어진미초무침 아삭이고추/쌈장 수박 포기김치
간식	월	과일	슈퍼100	과일	메치니코프	찐감자/야쿠르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 소불고기 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 도톰동그랑땡조림 브로콜리숙회 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 도토리묵냉국 깐풍대구조림 올방개묵김가루 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 새우살계란볶음 청경채나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 가자미구이 얼갈이나물 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 연양불고기조림 오이생채 단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 오이냉국 우민찌가지볶음 열무나물 조미김 포기김치
영양 분석	열량 1,901kcal	열량 1,875cal	열량 1,880kcal	열량 1,890kcal	열량 1,868kcal	열량 1,871kcal	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)
두부,콩(국내산) 쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함), (배추-국내산, 고춧가루-국내산) *당뇨식-(보리밥제공)*