

주간식단표

기간 : 2022년 7월 17일 ~ 7월 23일

	일(7/17)	월(7/18)	화(7/19)	수(7/20)	목(7/21)	금(7/22)	토(7/23)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 파리감자조림 애호박나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 참치캔김치볶음 올방개묵김가루 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 대구탕 탕평채 브로콜리숙회 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살순두부찌개 새우애호박볶음 도토리묵김치무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 코다리조림 콩나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 우사태장조림 파리멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 가자미구이 무생채 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 알탕 두부구이조림 파리감자매콤조림 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무냉면 새우부추만두찜 계란/수박/쌈무 오이생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 잡채어묵떡볶음 가지나물 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 닭갈비 감자볼튀김 치커리참깨샐러드 포기/열무김치	잡곡밥/영양죽 어묵숙갓탕 대구살/코다리강정 무생채 가지나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 두부구이/양념장 버섯야채볶음 콩나물무침 포기김치
간식	월	과일	메치니코프	바나나우유	슈퍼100	찐감자/야쿠르트	베지밀/카스타드
저녁	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 명태살두부구이 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 대파해물전조림 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 언양불고기조림 양배추샐러드 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 삼치김치조림 상추겉절이 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 복어채콩나물국 훈제오리볶음 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 사골곰탕 마파연두부 숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,845kcal	열량 1,875cal	열량 1,880kcal	열량 1,980kcal	열량 1,902kcal	열량 1,884kcal	열량 1,856kcal

*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(국내산), 쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함), (배추-국내산, 고춧가루-국내산) *당뇨식-(보리밥제공)* 오징어(수입산)