주 간 식 단 표

기 간 : 2022년 7 월 24 일 ~ 7 월 30 일

	일(7/24)	월(7/25)	화(7/26)	수(7/27)	목(7/28)	금(7/29)	토(7/30)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 참치캔호박볶음 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 코다리조림 올방개묵김가루 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살순두부찌개 새우애호박볶음 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 대구살조림 꽈리멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 소고기표고볶음 깻잎순나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 우사태장조림 콩나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 새우살계란찜 호박나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 알탕 두부고추장조림 알감자조림 오이부추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 제육볶음 감자채볶음 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 삼장각탕(중복) 오징어진미초무침 아삭이고추/쌈장 수박 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 생선까스 쫄면야채무침 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 닭볶음 두부조림 미역다시마채무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 비엔나옹심이볶음 가지나물 버섯브로콜리숙회 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 돈육불고기/상추쌈 꽈리감자치즈조림 콩나물무침 포기김치
간식	월	찐옥수수	복숭아	카스테라/야쿠르트	슈퍼100	수박	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 명태살두부구이 애호박나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 새우칠리탕수 오이생채 깻잎지무침 포기김치	영양찰밥/영양죽 시금치된장국 닭발볶음 가지나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 훈제오리볶음 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 알탕 가자미무조림 오이생채 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 소불고기 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 마파두부 숙주나물 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,858kcal	열량 1,869cal	열량 1,892kcal	열량 1,943kcal	열량 1,910kcal	열량 1,892kcal	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(수입,국내산), 쌀(국내산), 배추김치(겉절이포함), (배추-국내산, 고춧가루-국내산) *당뇨식-(보리밥제공)*