

주간식단표

기간 : 2022년 7월 31일 ~ 8월 6일

	일(7/31)	월(8/1)	화(8/2)	수(8/3)	목(8/4)	금(8/5)	토(8/6)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 두부조림 상추겉절이 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 대구살조림 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 새우호박볶음 깻잎순나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살순두부찌개 우사태장조림 파리멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 소고기가지볶음 브로콜리숙회 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 코다리조림 깻잎순나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 새우살계란찜 호박나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 돈등뼈감자탕 새우살계란말이 미역줄기볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 두부구이/양념장 도토리묵김치무침 상추오이겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 열무냉면 새우부추만두찜 수박/쌈무/계란 오이생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 꿔바로우탕수조림 두부조림 양배추유자폰즈S 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 고등어자반구이 감자치즈조림 깻잎순나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 알탕 새우살계란말이 잡채어묵볶음 오이미나리무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 닭볶음탕 미역줄기볶음 콩나물무침 포기김치
간식	월	과일	메치니코프	과일	슈퍼100	찐감자/야쿠르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 복어채콩나물국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부찌개 훈제오리야채볶음 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 가자미무조림 치커리참깨무침 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 언양불고기 숙주나물 단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 무뼈닭발볶음 새송이숙회 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 두부구이조림 청경채나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 명태살두부구이전 열무나물 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,873kcal	열량 1,898cal	열량 1,892kcal	열량 1,932kcal	열량 1,914kcal	열량 1,841kcal	열량 1,865kcal

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