주 간 식 단 표

기 간 : 2022년 8 월 21 일 ~ 8 월 27 일

	일(8/21)	월(8/22)	화(8/23)	수(8/24)	목(8/25)	금(8/26)	토(8/27)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 대구살조림 올방개묵김가루 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 코다리조림 오이생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 우사태장조림 꽈리멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 새우살호박볶음 올방개묵김가루 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 탕평채 콩나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채무콩나물국 소불고기 도토리묵/양념장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 새우계란찜 알감자조림 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 오리불고기/상추쌈 버섯야채볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 돈육김치찌개 새우살당면볶음 꽈리감자조림 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자고추장찌개 소불고기 가지나물 오이크래미초무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 마파두부 꽈리멸치볶음 오이생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 닭갈비 두부조림 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 부대찌개 고등어자반구이 꽈리진미채볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 돈육불고기/상추쌈 새송이야채볶음 콩나물무침 포기김치
간식	윌	과일	메치니코프	과일	슈퍼100	찐감자/야쿠르트	베지밀/카스타드
저녁	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 참새우탕수 양배추샐러드 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 삼치김치조림 숙주나물 조미김 포기김치	영양찰밥/영양죽 아욱된장국 가자미구이 콩나물무침 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살순두부찌개 무뼈닭발볶음 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 가지탕수 오이생채 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 훈제오리볶음 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,861kcal	열량 1,870kcal	열량 1,884kcal	열량 1,894kcal	열량 1,815kcal	열량 1,862kcal	열량 1,859 kcal

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