

주간식단표

기간 : 2022년 8월 28일 ~ 9월 3일

	일(8/28)	월(8/29)	화(8/30)	수(8/31)	목(9/1)	금(9/2)	토(9/3)
아침	잡곡밥/영양죽 감자양파부추국 새우살호박볶음 올방개묵김가루 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 대구살조림 파리감자볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우전국 코다리조림 콩나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 우사태버섯조림 파리멸치볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살순두부찌개 어묵채볶음 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 새우브로콜리볶음 파리멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 두부조림 애호박나물 오복지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 콩나물어묵잡채 두부조림 오이생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 두부구이조림 파리멸치볶음 양배추크래미냉채 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 피망우채볶음/꽃빵 파리감자치즈조림 가지나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 팽이미소된장국 카레소스 고기/김치만두찜 오이피클/단무지 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 가자미구이 새송이깻잎볶음 오이생채 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 낙지야채볶음 감자채볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 닭갈비 가지나물 깻잎순나물 포기김치
간식	월	과일	메치니코프	카스텔라/야쿠르트	슈퍼100	찐감자/야쿠르트	카스타드/베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 알탕 계란말이 미역크래미초무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살배추된장국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 삼치김치조림 미역줄기볶음 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 도톰동그랑땡 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 귀바로우탕수 양배추샐러드 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 소불고기 양배추쌈/상추쌈 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 떡갈비구이 오이생채 깻잎지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,861kcal	열량 1,886cal	열량 1,872kcal	열량 1,905kcal	열량 1,834kcal	열량 1,870kcal	열량 1,859kcal

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