

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2017년 1월 1일 ~ 1월 7일

	일(1/1)	월(1/2)	화(1/3)	수(1/4)	목(1/5)	금(1/6)	토(1/7)
아침	잡곡밥/영양죽 감자양파국 콩치캔김치조림 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 어묵파리볶음 미나리무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 우사태곤약조림 올방개묵김가루 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 대구살무조림 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 양미리무조림 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 새우살버섯볶음 해씨멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 해씨멸치볶음 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 소고기떡국 계란말이 브로콜리숙회 콩나물무침 깍두기	잡곡밥/영양죽 육개장 소고기잡채 두부조림 오이부추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 굴부추무국 낙지야채볶음 해씨멸치볶음 물미역/초장 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 소불고기 파리감자조림 오이양파무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 팽이버섯부추된장국 단호박카레소스 새우만두찜 단무지오이무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 부대찌개 갈치무조림 두부조림 섬초나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 제육볶음 청상추/쌈장 콩나물무침 포기김치
간식	월	카스텔라/	슈퍼100	사과	세븐	찐빵/요구르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 동태찌개 우민찌호박볶음 숙주나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 고등어무 조림 참나물겉절이 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 라면 온두부/김치볶음 무들깨나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 가자미구이 콩나물무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 코다리옛장조림 세발나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살부추국 두부구이/양념장 건취나물볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 어묵야채볶음 도토리묵썩갓무침 오이지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,854cal	열량 1,865kcal	열량 1,877kcal	열량 1,889kcal	열량 1,894 kcal	열량 1,879kcal	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), 닭고기(국내산), 고등어(노르웨이), 갈치(세네갈), 가자미(미국), 낙지(중국산)

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