

주간식단표

	영양사	과 장	사무국장	원 장
결재				

기간 : 2016년 10 월 1 일 ~ 10 월 7 일

	일(10/1)	월(10/2)	화(10/3)	수(10/4)	목(10/5)	금(10/6)	토(10/7)
아침	잡곡밥/영양죽 감자미역국 콩치캔조림 미역줄기볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 북어채콩나물국 온두부/김치볶음 참나물겉절이 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 청국장 어묵야채볶음 시금치나물 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무국 대구살무조림 가지나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 우민찌두부조림 청포묵김가루 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자양파국 우사태메알조림 파리멸치볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 애호박볶음 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 동태찌개 돈육고추장볶음 감자조림 숙주나물 포기김치/	잡곡밥/영양죽 사골우거지국 소고기버섯볶음 가지피망볶음 비름나물 포기김치/주스	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 녹두전 참쌀김부각 오이부추무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 소갈비떡찜 브로콜리숙회/초장 근대나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 한식잡채 멸치호두조림 상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 닭갈비 어묵너겟구이 시금치나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부감자된장국 고등어자반구이 조미김 콩나물무침 포기김치
간식	월	치킨	한과	송편	포도	찐고구마/요구르트	슈퍼100
저녁	잡곡밥/영양죽 배추된장국 두부조림 가지나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 사골떡국 감자만두찜 도토리묵속갓무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기무된장국 돈육불고기 양배추쌈/쌈장 고사리나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 동태포전 오이양파무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 미더덕황태찜 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 가자미무조림 치커리생채 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 근대된장국 소불고기 건파래무침 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,879kcal	열량 1,875cal	열량 1,903kcal	열량 1,910kcal	열량 1,873kcal	열량 1,894kcal	열량 1,866kcal

* 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(미국), 낙지(중국산)

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

