

# 주간식단표

|    |     |     |      |     |
|----|-----|-----|------|-----|
|    | 영양사 | 과 장 | 사무국장 | 원 장 |
| 결재 |     |     |      |     |

기간 : 2017년 11 월 19 일 ~ 11 월 25 일

|                  | 일(11/19)  | 월(11/20)  | 화(11/21)   | 수(11/22)   | 목(11/23)   | 금(11/24)   | 토(11/25)   |
|------------------|---|---|--|--|--|--|--|
| <b>아침</b>        | 잡곡밥/영양죽<br>소고기무국<br>어묵야채볶음<br>숙주나물<br>오이지무침<br>포기김치     | 잡곡밥/영양죽<br>북어채콩나물국<br>돈육불고기<br>시금치나물<br>깻잎지무침<br>포기김치   | 잡곡밥/영양죽<br>소고기미역국<br>새우살호박볶음<br>숙갓두부무침<br>오이지무침<br>포기김치  | 잡곡밥/영양죽<br>배추된장국<br>소고기감자볶음<br>상추겉절이<br>깻잎지무침<br>포기김치  | 잡곡밥/영양죽<br>두부무된장국<br>대구살조림<br>숙주나물<br>오이지무침<br>포기김치      | 잡곡밥/영양죽<br>시금치된장국<br>소불고기<br>청포묵김가루무침<br>깻잎지무침<br>포기김치 | 잡곡밥/영양죽<br>누룽지탕<br>계란찜<br>애호박볶음<br>깻잎지무침<br>포기김치       |
| <b>점심</b>        | 잡곡밥/영양죽<br>감자미역국<br>소고기가지볶음<br>무생채/조미김<br>콩나물무침<br>포기김치 | 잡곡밥/영양죽<br>육개장<br>두부구이조림<br>가지피망볶음<br>오이부추무침<br>포김      | 잡곡밥/영양죽<br>청국장<br>갈치무조림<br>감자채볶음<br>유채나물<br>포기김치         | 잡곡밥/영양죽<br>두부무된장국<br>소고기버섯볶음<br>파리감자조림<br>가지나물<br>포기김치 | 잡곡밥/영양죽<br>콩나물김치국<br>낙지야채볶음<br>파리멸치볶음<br>세발나물무침<br>포기김치/ | 잡곡밥/영양죽<br>소고기무국<br>가자미구이<br>두부조림<br>섬초나물<br>포기김치      | 잡곡밥/영양죽<br>배추된장국<br>고등어무조림<br>버섯야채볶음<br>취나물무침<br>포기김치  |
| <b>간식</b>        | 월   | 카스텔라/요구르트   | 슈퍼100  | 감귤   | 세븐   | 찐고구마/요구르트  | 베지밀  |
| <b>저녁</b>        | 잡곡밥/영양죽<br>근대된장국<br>떡갈비구이<br>참나물무침<br>깻잎지무침<br>포기김치     | 잡곡밥/영양죽<br>아욱된장국<br>부추계란말이<br>도토리묵/양념장<br>오이지무침<br>포기김치 | 잡곡밥/영양죽<br>조갯살호박찌개<br>우사태메알조림<br>오이양파무침<br>깻잎지무침<br>포기김치 | 잡곡밥/영양죽<br>소고기무국<br>두부구이/양념장<br>취나물볶음<br>오이지무침<br>포기김치 | 잡곡밥/영양죽<br>콩비지찌개<br>북어채양념볶음<br>시금치나물<br>깻잎지무침<br>포기김치    | 잡곡밥/영양죽<br>꽃게탕<br>코다리조림<br>곤드레나물<br>오이지무침<br>포기김치      | 잡곡밥/영양죽<br>감자미역국<br>닭살깻잎볶음<br>양배추쌈/쌈장<br>오복지무침<br>포기김치 |
| <b>영양<br/>분석</b> | 열량 1,891kcal  | 열량 1,848cal   | 열량 1,880kcal   | 열량 1,892kcal   | 열량 1,860kcal   | 열량 1,874kcal   | 열량 1,872kcal   |

\* 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)

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

