

* 위 식단은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

기간: 2021년1월11일~2021년1월17일

(노인평균영양권장량 열량 1800~2000kcal, 당질 240~300g, 단백질 50~90g, 지질 30~50g)

구분	1/11(월)	1/12(화)	1/13(수)	1/14(목)	1/15(금)	1/16(토)	1/17(일)
조식	흰밥- 흰죽	흰밥- 누룽지죽	흰밥- 흰죽	흰밥- 흰죽	흰밥- 흰죽	흰밥- 누룽지죽	흰밥- 흰죽
	북엇국	시래기된장국	아욱된장국	순두부백탕	얼갈이된장국	두부된장찌개	얼갈이된장국
	고기완자	아귀콩나물찜	우채마늘쫄볶음	미트볼조림	콩치김치볶음	코다리무조림	소불고기
	브로컬리초무침	미역초무침	시금치나물	호박볶음	땅콩조림	우엉조림	깻잎순무침
	오이지무침	고들빼기무침	오징어젖무침	오복지무침	깻잎지	고춧잎무침	양파지
	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
중식	잡곡밥- 계란죽	잡곡밥- 동태야채죽	잡곡밥- 옥수수크림스죽	잡곡밥- 브로코리죽	잡곡밥- 감자죽	잡곡밥- 쇠고기야채죽	잡곡밥- 참치야채죽
	동초된장국	시금치된장국	동태찌개	굴미역국	무채된장국	어묵탕	김치찌개
	돼지고기김치찜	돼지불고기	메추리곤약장조림	LA갈비찜	수육	순대야채볶음	계란말이
	치커리무침	브로코리숙회	콩나물무침	시금치나물	얼갈이된장무침	톳무침	양반김
	무나물	동초나물	꼬막달래무침	과일샐러드	해조류쌈	미역줄기볶음	숙주나물
	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
간식	뉴케어 찐고구마, 음료	요구르트 단호박찜, 음료	우유 바나나, 음료	뉴케어 카스텔라, 음료	요구르트 찐감자, 음료	요플레 생강차	진콩 매실차
석식	잡곡밥- 돈고기야채죽	잡곡밥- 조갯살죽	잡곡밥- 쇠고기야채죽	잡곡밥- 표고버섯굴죽	잡곡밥- 단호박죽	잡곡밥- 조개살죽	잡곡밥- 메밀죽
	팽이된장국	청국장	닭곰탕	쇠고기무국	감자수제비국	홍합살미역국	순두부계란국
	갈치조림	훈제오리볶음	조기구이	참치야채볶음	닭간장조림	임연수조림	돈안심장조림
	깻잎지	새송이양파볶음	도토리묵무침	감자샐러드	유채나물무침	썩갓나물	봄동나물
	동초나물무침	오이무침	취나물	청경채무침	숙주나물	도토리묵무침	고사리들깨볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치

쇠고기(육우):국내산

닭고기:국내산

돼지고기:국내산

오리고기:국내산

고기완자:돼지고기(외국산)

동태살:러시아산

생굴:국내/남해안

갈치살:국내산(제주)

조기살:중국산

자숙꼬막살:국내산

*연두부/판두부:외국산 *김치표시사항:배추,고추분:국내산 *쌀:국내산