

\* 위 식단은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

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

기간: 2021년2월22일~2021년2월28일

| 구분 | 2/22(월)                                              | 2/23(화)                                                 | 2/24(수)                                                     | 2/25(목)                                                  | 2/26(금)                                                | 2/27(토)                                                          | 2/28(일)                                                    |
|----|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 조식 | 흰밥-<br>흰죽<br>북어두부국<br>우채마늘쫄볶음<br>브로코리볶음<br>양파지<br>김치 | 흰밥-<br>누룽지죽<br>팽이된장국<br>메추리알조림<br>들깨무나물<br>오이지무침<br>김치  | 흰밥-<br>흰죽<br>조갯살미역국<br>사각어묵볶음<br>숙주나물<br>김자반<br>김치          | 흰밥-<br>흰죽<br>유채된장국<br>참치야채볶음<br>도라지나물<br>오징어젓무침<br>김치    | 흰밥-<br>누룽지죽<br>동초된장국<br>가자미조림<br>감자채볶음<br>고들빼기무침<br>김치 | 흰밥-<br>흰죽<br>된장찌개<br>맛살야채볶음<br>얼갈이된장나물<br>깻잎지<br>김치              | 흰밥-<br>흰죽<br>시금치된장국<br>날치알계란찜<br>호박느타리볶음<br>오징어젓무침<br>김치   |
|    | 잡곡밥-<br>크림스프죽<br>몹국<br>김치전<br>청포묵무침<br>콩나물<br>김치     | 잡곡밥-<br>돼지야채죽<br>홍합국<br>찜닭<br>참나물무침<br>콘샐러드<br>김치       | 잡곡밥-<br>팔죽<br>냉이된장국<br>등갈비찜<br>잡채<br>동초나물<br>김치             | 잡곡밥-<br>브로코리죽<br>동태찌개<br>돼지불고기<br>콩나물무침<br>실곤약야채무침<br>김치 | 잡곡밥-<br>시래지죽<br>쌀국수<br>치킨팝&케찹<br>유채나물<br>무나물<br>김치     | 잡곡밥-<br>쇠고기야채죽<br>배추된장국<br>코다리강정<br>미역초무침<br>콩자반<br>김치           | 잡곡밥-<br>닭새우야채죽<br>도토리묵국(온)<br>소불고기<br>양배추쌈&쌈장<br>무절임<br>김치 |
| 간식 | 뉴케어<br>단호박찜,음료                                       | 요구르트<br>바나나,음료                                          | 진공<br>찐감자,음료                                                | 뉴케어<br>황도,음료                                             | 요구르트<br>찐고구마,음료                                        | 우유<br>초코파이,생강차                                                   | 요플레<br>카스타드,음료                                             |
|    | 잡곡밥-<br>참치야채죽<br>수제비국<br>계란말이<br>열무무침<br>유채나물<br>김치  | 잡곡밥-<br>순두부죽<br>근대된장국<br>제육볶음<br>느타리버섯볶음<br>부추겉절이<br>김치 | 잡곡밥-<br>조갯살야채죽<br>된장찌개<br>해물청경채볶음<br>우영채조림<br>미카로니샐러드<br>김치 | 잡곡밥-<br>대구살야채죽<br>닭곰탕<br>고등어카레구이<br>매운감자조림<br>오이무침<br>김치 | 잡곡밥-<br>옥수수죽<br>우거지국<br>소불고기<br>연근조림<br>얼갈이된장무침<br>김치  | 잡곡밥-<br>닭야채죽<br>팽이버섯된장국<br>새우튀김&타르타르D<br>스모크햄야채볶음<br>상추겉절이<br>김치 | 잡곡밥-<br>늪은호박죽<br>무된장국<br>탕수육<br>새우젓호박볶음<br>매콤콩나물무침<br>김치   |

외고기(육수):국내산

닭고기:국내산

돼지고기/등뼈:국내산

오리고기:국내산

참치:국내산

고등어살:노르웨이산

총합:국내산

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