

주간식단표

전의요셉의집 (2020년02월03일~02월09일)

결재	담당자	팀장	사무국장	원장

	월요일(03일)	화요일(04일)	수요일(05일)	목요일(06일)	금요일(07일)	토요일(08일)	일요일(09일)
아침	야채죽 나박김치 바나나 요구르트	흰죽 나박김치/무장아찌 바나나 요구르트	아욱죽 백김치 바나나 요구르트	녹두죽 나박김치 바나나 요구르트	흰죽 나박김치/양념장 바나나 요구르트	팔죽 동치미 바나나 요구르트	단호박죽 나박김치 바나나 요구르트
오전간식	비피더스	미니호빵 + 보리차	요플레	치즈+커피	비피더스	한과+생강차/치즈	요거트
	658kcal / 17.6g	684kcal / 11.4g	665kcal / 19.6g	654kcal / 18.6g	648kcal / 11.4g	705kcal / 17.6g	659kcal / 18.6g
점심	잡곡밥/녹두죽 시래기된장국 삼겹살김치볶음 사과부추무침 연근조림 백김치	잡곡밥/버섯죽 콩나물김치국 갈치카레구이 새송이굴소스볶음 취나물무침 배추김치	고기야채죽 야채볶음밥 팽이미소국 소면골뱅이무침 열무김치	잡곡밥/나물죽 건새우아욱국 닭도리탕 무생채 파래김/달래장 배추김치	잡곡밥/콩죽 소고기떡만두국 올방개묵/양념장 배추김치 굴	오곡찰밥 /나물죽 소고기미역국 버섯당면불고기 진채나물(토란대, 건호박)/구이김 배추김치/요구르트	잡곡밥/고기버섯죽 바지락살볶음된장국 닭봉조림 표고파프리카볶음 비름나물 돌산갓김치/요구르트
	867ka / 35.7g	795ka / 45.3g	825ka / 40.3g	819ka / 42.4g	774ka / 47.7g	845kcal / 47.2g	839kcal / 46.3g
저녁	잡곡밥/근채죽 감자미역국 새우젓두부찜 치커리무침 무장아찌 배추김치	잡곡밥/호박죽 수제비국 소고기감자조림 봉동된장무침 김자반 배추김치	잡곡밥/아욱죽 들깨미역국 달걀장조림 돌나물초장 새우젓무침 배추김치	잡곡밥/시금치죽 냉이된장국 소고기버섯볶음 오복지무침 구이김 배추김치	잡곡밥/늙은호박죽 올갱이배추된장국 어묵감자조림 시래기나물볶음 배추김치 굴	잡곡밥/달걀야채죽 복어콩나물국 연두부/양념장 시금치나물 김자반 배추김치	잡곡밥/고구마죽 두부새우젓국 돈육볶음 세발나물 김구이 배추김치
	631kcal / 27.8g	653kcal / 28.9g	644kcal / 28.1g	662kcal / 29.4g	641kcal / 23.2g	628kcal / 28.2g	645kcal / 30.1g
오후간식	굴	사과/치즈	군고구마+ 배즙	딸기	호빵+ 수정과	팔시루떡	굴
	31.2kcal / 0.6g	92.4kcal / 3.2g	123kcal / 0.9g	14.4kcal / 0.32g	42kcal / 0.17g	126kcal / 4.6g	31.2cal / 0.6g
총계	2,187kcal / 81.1g	2,224kcal / 88.8g	2,257kcal / 88.9g	2,149kcal / 90.7g	2,105kcal / 82.4g	2,244kcal / 93.2g	2,174kcal / 95.6g

※ 위 식단은 식자재 수급 사정에 따라 변경 될 수도 있습니다.

※ 주식은 당뇨식이 어르신들을 위하여 잡곡밥으로 제공합니다.

※ 저염식이 어르신들을 위하여 나트륨 사용을 최소화한 저염식을 제공합니다.

※ 주식제공 어르신들의 열량보충을 위하여 영양보충식을 제공합니다.

※ 현대그린푸드에서 식자재를 납품받고 있습니다.