

주간식단표

2020.09.14 ~ 2020.09.20

영양사	원장

요일	(09/14)월		(09/15)화		(09/16)수		(09/17)목		(09/18)금		(09/19)토		(09/20)일	
조식	죽	들깨죽	죽	콩죽	죽	땅콩죽	죽	흑임자죽	죽	참깨죽	죽	들깨죽	죽	땅콩죽
	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥
	아욱된장국		들깨무채국		얼갈이된장국		쇠고기무국		물만두국		배추된장국		열무된장국	
	메추리알장조림		닭살데리야끼볶음		비엔나야채볶음		돈장조림		돈채표고들깨볶음		햄에그스크램블		떡갈비	
	감자채볶음		연두부&간장		돌자반		고구마순볶음		브로콜리&초장		맛살야채볶음		아몬드멸치볶음	
	콩자반		우영조림		연근조림		고들빼기지		고추잎지		양파장아찌		짜사이무칩	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)	
492.3/75.3/17.4/13.5		531.9/83.5/20.0/13.1		421.1/74.6/15.6/6.7		492.3/75.3/17.4/13.5		502.2/88.7/14.8/9.8		499.3/89/13.1/10.1		493.6/78.2/23.6/9.6		
중식	죽	현미죽	죽	현미죽	죽	현미죽	죽	현미죽	죽	현미죽	죽	현미죽	죽	현미죽
	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥
	들깨바지락수제비국		참치미역국		등뼈해장국		맑은육개장		쇠고기미역국		맑은복어국		미니잔치국수	
	새우까스&타르타르소스		쭈꾸미불고기		야채계란말이		오징어볶음		사태김치찜(직원:등뼈김치찜)		오리훈제&머스타드		제육볶음	
	오이부추무침		새송이버섯볶음		건새우마늘쫄볶음		청포묵무침		느타리버섯볶음		쌈무		도토리묵무침	
	감자샐러드		참나물		양념깻잎지		취나물		콩나물무침		비름나물		떠먹는요구르트	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)	
551.1/95.6/26.2/7.1		577.3/87.7/22.2/15.3		501.3/84.4/20.0/9.3		551.1/95.6/26.2/7.1		590.6/98.3/22.8/11.8		523.3/75.8/23.3/14.1		638.5/98.2/21.6/17.7		
석식	죽	흑임자죽	죽	참깨죽	죽	들깨죽	죽	콩죽	죽	땅콩죽	죽	누룽지죽	죽	흑임자죽
	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥
	김치두부국		시래기된장국		시금치된장국		연두부백탕		호박된장국		어묵무국		알탕	
	동그랑땡		고등어무조림		돈육카레		닭갈비		소불고기		가시없는삼치구이		해물완자	
	명엽채볶음		애호박볶음		알감자조림		미나리초무침		잡채		명엽채볶음		야채계란찜	
	얼갈이나물		깐마늘지		무말랭이		숙주나물		간장깻잎지		시래기된장지짐		청경채나물	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)		Kcal/탄/단/지(g)	
583.3/88/27.7/18.9		591.4/90.2/19.4/17.0		526/80.8/24.6/11.6		583.3/88/27.7/18.9		580.5/86.9/28.3/13.3		589.9/82.6/24.6/17.9		475.7/80.8/19.9/8.1		
원산지	밥, 죽(쌀:국내산), 배추김치:중국산(배추:중국산, 고추가루:중국산), 돼지고기:국내산, 쇠고기:호주산, 콩치:대만산, 조기:중국산													
	두부, 연두부(대두:외국산(미국, 캐나다, 호주)), 미트볼(닭고기, 돼지고기:국산), 비엔나소세지(돼지고기, 닭고기:국산), 햄(닭고기, 돼지고기:국산), 동그랑땡(닭고기, 돼지고기:국내산), 탕수육(돼지고기:국내산)													

※ 위 식단은 식당사정상 변경될 수 있습니다.

테크노요양병원