

주간식단표

2020.03.23~2020.03.29

영양사	원장

요일	(03/23)월		(03/24)화		(03/25)수		(03/26)목		(03/27)금		(03/28)토		(03/29)일	
아침	죽	땅콩죽	죽	들깨죽	죽	누룽지	죽	들깨죽	죽	땅콩죽	죽	콩죽	죽	땅콩죽
	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥
	느타리된장국		실파계란국		시금치조개살맑은국		어묵묵국		청경채된장국		홍합살무국		호박새우젓국	
	연두부&양념장		소고기장조림		동그랑땡조림		소불고기		아몬드멸치볶음		소고기장조림		옹심이만두&초간장	
	미트볼조림		건새우마늘쫄볶음		동부묵김가루무침		가지피망볶음		도토리묵오이무침		시금치나물		고사리나물	
	고추잎지		콩자반		오이지무침		간장깻잎지		오복지무침		고들빼기지		오징어젓갈	
	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)		
843/108/23.1/35.4		625.9/86.1/22.9/21.1		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		
점심	죽	콩죽	죽	흑임자죽	죽	참깨죽	죽	현미죽	죽	흑임자죽	죽	야채죽	죽	참깨죽
	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥
	삼색수제비국		돈육김치찌개		얼갈이콩가루된장국		미니잔치국수		돼지순대국		팽이버섯두부된장국		소고기미역국	
	소불고기		떡갈비		파채돈가스&소스		깐풍기		아몬드멸치볶음		삼겹살쭈꾸미볶음		생선가스&타르타르소스	
	계란말이		고사리나물		야채소면무침		건파래무침		오이고추양파된장무침		미역줄기		견과류멸치볶음	
	배추겉절이		두부숙갓범벅		들깨무나물		청경채나물		새우젓		고구마맛탕		돌미나리무침	
	열무김치 / 사과주스		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)		
843/108/23.1/35.4		625.9/86.1/22.9/21.1		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		
저녁	죽	현미죽	죽	참깨죽	죽	콩죽	죽	참깨죽	죽	누룽지	죽	들깨죽	죽	현미죽
	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥
	콩나물국		아욱된장국		동태탕		배추된장국		소고기무국		해물된장찌개		맑은육개장	
	콩치무조림		마파두부		고추잡채&꽃빵		돈장조림		고사리조기찜		소불고기		찜닭	
	해물파전		팽이버섯맛살전		미역줄기볶음		김치전		감자조림		양배추쌈&쌈장		도라지조림	
	근대나물		참나물		치커리무침		호박볶음		오이부추무침		방풍나물		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)		
535/77.4/22.6/15		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