

# 주간식단표

2020.03.02 ~ 2020.03.08

영양사	원장

요일	(03/02)월		(03/03)화		(03/04)수		(03/05)목		(03/06)금		(03/07)토		(03/08)일	
조식	죽	들깨죽	죽	콩죽	죽	땅콩죽	죽	참깨죽	죽	들깨죽	죽	참깨죽	죽	콩죽
	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥
		어묵썩갓국		애호박새우젓국		버섯맑은국		들깨무채국		물만두국		사골국		알탕
		우린찌표고볶음		메추리알조림		온두부&볶음김치		옹심이만두&초간장		우채야채볶음		비엔나소세지볶음		오리불고기
		마늘쫀콩가루무침		푼고추찜		맛살야채볶음		느타리버섯볶음		브로콜리&초장		보리새우무조림		미나리초무침
		양념깻잎지		간장깻잎지		간장명이나물		고들빼기지		오징어젓갈		연근조림		돌자반
		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	흑임자죽	죽	참깨죽	죽	들깨죽	죽	흑임자죽	죽	콩죽	죽	야채죽	죽	땅콩죽
	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥
		들깨미역국		복어콩나물국		미니잔치국수		냉이바지락된장찌개		순두부찌개		삼색수제비국		청국장찌개
		오리훈제&머스터드&쌈무		오징어볶음		김치제육볶음		계란말이		간장불고기		찜닭		소불고기
		오이부추무침		햄감자채볶음		청포묵무침		옥수수콘참치볶음		우렁강된장		어묵볶음		메추리알조림
		단호박샐러드		시금치나물		배추겉절이		콩나물무침		참나물		돌나물		고사리나물
		배추김치		배추김치		배추김치&야채주스		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	땅콩죽	죽	현미죽	죽	콩죽	죽	현미죽	죽	누룽지	죽	흑임자죽	죽	들깨죽
	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥
		건새우아욱국		참치김치찌개		근대된장국		쇠고기무국		콩가루배추국		동태탕		맑은감자국
		춘천닭갈비		해물완자조림		잡채		공치김치찜		돈장조림		소고기숙주볶음		고구마돈가스&소스
		호박채볶음		도토리묵&양념장		견과류멸치볶음		두부조림		김치전		알감자조림		올방개묵무침
		무나물		가지나물		얼무나물		고구마맛탕		도토리묵무침		상추오이무침		숙주나물
		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, 공치: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