

주간식단표

2020.09.07~2020.09.13

영양사	원장

요일	(09/07)월		(09/08)화		(09/09)수		(09/10)목		(09/11)금		(09/12)토		(09/13)일	
아침	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
	얼갈이된장국		들깨미역국		팽이두부장국		감자양파국		얼무된장국		북어무국		근대된장국	
	닭살아채볶음		두부조림		돈불고기		콘에그스크램블		새우동그랑뎡		미트볼조림		묵은지사태찜	
	견과류멸치볶음		감자채볶음		갯순나물		맛살아채볶음		파리고추멸치볶음		동부묵김가루무침		호박나물	
	양념깻잎지		오복지무침		고들빼기지		간장깻잎지		돌자반		고추잎지		오이지무침	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	Kcal/탄/단/지(g) 843/108/23.1/35.4		Kcal/탄/단/지(g) 625.9/86.1/22.9/21.1		Kcal/탄/단/지(g) 421.1/74.6/15.6/6.7		Kcal/탄/단/지(g) 492.3/75.3/17.4/13.5		Kcal/탄/단/지(g) 502.2/88.7/14.8/9.8		Kcal/탄/단/지(g) 499.3/89/13.1/10.1		Kcal/탄/단/지(g) 493.6/78.2/23.6/9.6	
점심	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
	감자수제비국		바지락된장찌개		육개장		미니찬치국수		김치어묵국		버섯들깨탕		맑은콩나물국	
	파채떡갈비		순대볶음		불어묵아채볶음		닭갈비		하이라이스		두부두루치기		소고기우영볶음	
	건새우마늘쫄볶음		근대된장나물		가지나물		고구마샐러드		탕수만두		잡채		얼갈이나물	
	치커리무침		무생채		참나물무침		오이무침		무나물		부추양파무침		도라지무침	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	Kcal/탄/단/지(g) 843/108/23.1/35.4		Kcal/탄/단/지(g) 625.9/86.1/22.9/21.1		Kcal/탄/단/지(g) 421.1/74.6/15.6/6.7		Kcal/탄/단/지(g) 492.3/75.3/17.4/13.5		Kcal/탄/단/지(g) 502.2/88.7/14.8/9.8		Kcal/탄/단/지(g) 499.3/89/13.1/10.1		Kcal/탄/단/지(g) 493.6/78.2/23.6/9.6	
저녁	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
	올갱이아욱국		표고감자국		시래기된장국		들깨무채국		콩가루배추국		소고기미역국		시금치된장국	
	야채계란찜		공치김치찜		옹심이만두&초간장		소고기표고볶음		비엔나아채볶음		데리야끼닭볶음		계란말이	
	고사리나물		숙주나물		명엽채볶음		새송이버섯조림		도라지조림		시래기지짐		건새우무조림	
	취나물무침		콩자반		얼무나물		얼갈이겉절이		콩나물무침		알배추겉절이		비름나물	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	Kcal/탄/단/지(g) 535/77.4/22.6/15		Kcal/탄/단/지(g) 591.4/90.2/19.4/17.0		Kcal/탄/단/지(g) 526/80.8/24.6/11.6		Kcal/탄/단/지(g) 583.3/88/27.7/18.9		Kcal/탄/단/지(g) 580.5/86.9/28.3/13.3		Kcal/탄/단/지(g) 589.9/82.6/24.6/17.9		Kcal/탄/단/지(g) 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), 동그랑뎡(닭고기, 돼지고기:국내산), 탕수육(돼지고기:국내산)													

※ 위 식단은 식당사정상 변경될 수 있습니다.

테크노요양병원