

주간식단표

2020.03.16 ~ 2020.03.22

영양사	원장

요일	(03/16)월		(03/17)화		(03/18)수		(03/19)목		(03/20)금		(03/21)토		(03/22)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
		아욱된장국		들깨미역국		맑은감자국		들깨무채국		유부주머니국		순두부찌개		호박감자된장국
		메추리알장조림		돈불고기		연두부&양념장		모듬어묵볶음		해물완자		소불고기		소세지야채볶음
		감자채볶음		오징어젓갈		스크램블에그		아몬드멸치볶음		묵말랭이볶음		맛살야채볶음		브로콜리무침
		콩자반		취나물쌈장무침		돌자반		간장명이나물		무나물		고들빼기지		간장깻잎지
		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	현미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥
		북어콩나물국		쇠고기무국		참치미역국		바지락수제비국		버섯찌개		곤약채소국		달콤탕
		돈육된장불고기		오리훈제&머스타드		쭈꾸미불고기		새우까스&소스		닭감자조림		미트볼조림		도토리묵상추무침
		양배추쌈		건새우마늘쫄볶음		버섯볶음		오이부추무침		명엽채볶음		새송이파프리카볶음		부추잡채감자떡만두
		근대나물		고구마맛탕		단호박튀김		고구마샐러드		물미역&초장		미나리무침		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)
	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
		굴무국		콩비지찌개		유부된장국		김치두부국		시래기된장국		쇠고기청국장		매생이무국
		닭살야채볶음		동그랑땡		계란말이		짜장		돈채야채볶음		계란찜		오리불고기
		실곤약잡채		진미채볶음		북어채볶음		너비아니아채볶음		두부부침		연근조림		호박나물
		오이고추된장무침		썩갠유자청무침		시금치무침		얼갈이나물		참나물		가지나물		풋고추찜
		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