

주간 식 단 표

2020.08.31 ~ 2020.09.06

| | |
|-----|----|
| 영양사 | 원장 |
| | |

| 요일 | (08/31)월 | | (09/01)화 | | (09/02)수 | | (09/03)목 | | (09/04)금 | | (09/05)토 | | (09/06)일 | |
|----------------------|--|----------------------|---------------|---------------------|---------------|----------------------|---------------|----------------------|---------------|----------------------|---------------|----------------------|---------------|------|
| 조 식 | 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 |
| | 버섯맑은국 | | 물만두국 | | 근대된장국 | | 연두부백탕 | | 맑은감자국 | | 건새우된장국 | | 배추된장국 | |
| | 닭살데리야끼조림 | | 해물완자 | | 돈장조림 | | 닭가슴살야채볶음 | | 돈چه야채볶음 | | 미트볼피망볶음 | | 비엔나야채볶음 | |
| | 맛살야채볶음 | | 보리새우무조림 | | 마늘쫄콩가루무침 | | 브로콜리&초장 | | 고구마순들깨볶음 | | 도토리묵&양념장 | | 콩자반 | |
| | 고춧잎무침 | | 치커리생채 | | 간장깻잎지 | | 고들빼기지 | | 된장깻잎지 | | 숙주나물 | | 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) | |
| 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 | | |
| 중 식 | 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 |
| | 계란무국 | | 아욱된장국 | | 들깨미역국 | | 유부장국 | | 맑은육개장 | | 참치김치찌개 | | 우렁된장찌개 | |
| | 깍두기사태찜 | | 파프리카계란말이 | | 오리훈제&머스터드 | | 소불고기 | | 고등어무조림 | | 찜닭 | | 돈육단호박조림 | |
| | 청포묵무침 | | 옥수수콘참치볶음 | | 쌈무 | | 새송이버섯볶음 | | 마늘쫄볼어묵볶음 | | 곤약탕평채 | | 어묵볶음 | |
| | 배추겉절이 | | 콩나물무침 | | 오이부추무침 | | 양념깻잎지 | | 비름나물 | | 우엉조림 | | 시래기지찜 | |
| | 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 | | |
| 석 식 | 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 |
| | 시금치된장국 | | 쇠고기무국 | | 맑은호박국 | | 열무된장국 | | 알탕 | | 들깨수제비국 | | 맑은콩나물국 | |
| | 잡채 | | 콩치김치찜 | | 돈불고기 | | 오징어볶음 | | 간장불고기 | | 떡갈비 | | 너비아니야채볶음 | |
| | 견과류멸치볶음 | | 두부조림 | | 감자채볶음 | | 퓏고추찜 | | 애호박찜&간장 | | 알감자조림 | | 양파장아찌 | |
| | 가지나물 | | 고구마맛탕 | | 취나물 | | 비타장아찌 | | 깐마늘지 | | 얼갈이나물 | | 참나물 | |
| | 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