

# 주간식단표

2020.08.24~2020.08.30

영양사	원장

요일	(08/24)월		(08/25)화		(08/26)수		(08/27)목		(08/28)금		(08/29)토		(08/30)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
	콩가루배추국		감자양파국		얼무된장국		건새우무국		근대된장국		김치어묵국		소고기배추된장국	
	닭살장조림		파리고추메란장조림		볼어묵야채볶음		미트볼조림		콩치김치찜		에그스크램블		동그랑땡	
	호박나물		숙주나물무침		깻잎순나물		숙주맛살무침		연근조림		무나물		시금치나물	
	양념깻잎지		오복지무침		더덕고추장무침		간장깻잎지		돌자반		고추잎지		고들빼기	
	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
	김치두부국		유부장국		들깨미역국		부대찌개		북어콩나물국		닭곰탕		바지락미역국	
	쭈꾸미야채볶음		새우가스&타르소스		콩나물불고기		순살고등어카레구이		닭볶음탕		오징어볶음		온두부&볶음김치	
	감자채피망볶음		흑임자파스타샐러드		도토리묵&양념장		소면야채무침		느타리버섯볶음		취나물무침		우영채조림	
	근대된장무침		새송이들깨볶음		치커리무침		감자조림		도라지오이무침		배추겉절이		콩나물무침	
	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
	시금치된장국		물만두국		아욱국		소고기무국		다슬기된장국		다시마무채국		얼갈이된장국	
	소불고기		두부조림		교자만두찜&양념장		계란말이		비엔나야채볶음		마파두부		계란찜	
	양배추쌈&쌈장		건새우마늘쫄볶음		건과류멸치볶음		시래기지짐		탕평채		알감자조림		명엽채볶음	
	무생채		참나물무침		가지나물		얼갈이겉절이		열무나물		쪽파무침		건파래무침	
	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), 동그랑땡(닭고기,돼지고기:국내산), 탕수육(돼지고기:국내산)													

※ 위 식단은 식당사정상 변경될 수 있습니다.

테크노요양병원