

# 주간식단표

2020.03.09~2020.03.15

영양사	원장

요일	(03/09)월		(03/10)화		(03/11)수		(03/12)목		(03/13)금		(03/14)토		(03/15)일	
아침	죽	땅콩죽	죽	들깨죽	죽	누룽지	죽	들깨죽	죽	땅콩죽	죽	콩죽	죽	땅콩죽
	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥
	들깨무춧국		부들어묵국		근대된장국		조개미역국		김치두부국		계란파국		버섯맑은국	
	소고기장조림		연두부&양념장		햄에그스크램블		미트볼조림		닭다리살장조림		소불고기		두부조림	
	달래무침		아몬드멸치볶음		가지피망볶음		무나물		토란대볶음		보리새우무조림		콩나물무침	
	고추잎지		간장명이나물		콩자반		양념갯잎지		오복지무침		고들빼기지		된장갯잎지	
	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)		
843/108/23.1/35.4		625.9/86.1/22.9/21.1		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		
점심	죽	콩죽	죽	흑임자죽	죽	참깨죽	죽	현미죽	죽	흑임자죽	죽	야채죽	죽	참깨죽
	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥
	팽이두부된장국		김치콩나물국		쇠고기무국		차돌된장찌개		북어묵국		바지락칼국수		순두부찌개	
	삼치조림		삼겹수육 & 알배기		두부조림		카레라이스		버섯불고기		소고기숙주볶음		돈육푹찜	
	어묵볶음		막국수		계란장조림		두부스틱		열무된장무침		계란찜		토란대볶음	
	얼갈이겉절이		무말랭이		시금치나물		상추부추무침		고사리나물		세발나물		오이고추된장무침	
	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)		
843/108/23.1/35.4		625.9/86.1/22.9/21.1		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		
저녁	죽	현미죽	죽	참깨죽	죽	콩죽	죽	참깨죽	죽	누룽지	죽	들깨죽	죽	현미죽
	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥	밥	백미밥
	아욱된장국		감자탕		우거지해장국		콩가루배춧국		소고기콩나물된장국		맑은육개장		소고기영양국	
	닭볶음탕		동그랑땡		고추잡채		쭈꾸미볶음		찜닭		오리불고기		떡갈비	
	새송이버섯볶음		시래기지짐		단호박팥찜		청포묵김가루무침		연근조림		메추리알장조림		도라지조림	
	참나물		세발나물		취나물		해물파전		미나리초무침		방풍나물		견과류멸치볶음	
	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)		
535/77.4/22.6/15		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