

26년	8월5주 주 간 식 단			토방푸드 이영희 영양사
월&일 (요일)	아침	점심	저녁	
8월24(월)	쌀밥/옥수수죽 시금치된장국 떡갈비조림 양념오이지무침 열무나물 배추김치/백김치	잡곡밥/미역죽 들깨미역국 생선까스/타르소스 시래기나물 양상추샐러드/D 배추김치/백김치	쌀밥/참치죽 사골우거지국	
			닭볶음	
			느타리버섯볶음 무생채 배추김치/백김치	
열량kcal/단백질g	620/21.1	693/22.4	687/21.5	
원산지				
8월25(화)	쌀밥/옥수수죽 호박된장국 연두부&양념장 불어묵조림 미나리나물 배추김치/백김치	잡곡밥/브로컬리죽 오이냉국 제육볶음 양배추찜*쌈장 콩나물무침 배추김치/백김치	쌀밥/녹두죽 감자양파국 소고기버섯채볶음 잔멸치조림 부추생채&양념소스 배추김치/백김치	
열량kcal/단백질g	640/21.8	685/21.7	675/21.5	
원산지				
8월26(수)	쌀밥/옥수수죽 열무된장국 모듬장조림 가지양파볶음 도시락김 배추김치/백김치	잡곡밥/참치죽 어묵국 꼭창 무들깨가루볶음 도토리묵무침 배추김치/백김치	쌀밥/들깨죽 계란부추국 두부애느타리조림 해물볶음우동 양배추채참깨소스무침 배추김치/백김치	
열량kcal/단백질g	629/20.5	684/23.1	687/21.4	
원산지				
8월27(목)	쌀밥/옥수수죽 콩나물국 스크램블 알배추참외무침 마늘쫄무침 배추김치/백김치	잡곡밥/흑임자죽 복어채무국 마파두부 잔멸치조림 단무지무침 배추김치/백김치	쌀밥/야채죽 청국장 케이준치킨/허니D 어묵채볶음 해파리냉채 배추김치/백김치	
열량kcal/단백질g	630/21.8	683/21.3	687/21.9	
원산지				
8월28(금)	쌀밥/옥수수죽 홍합살국 돈채청경채볶음 도시락김 들깨무나물 배추김치/백김치	잡곡밥/단호박죽	쌀밥/흑임자죽 시래기된장국 돈불고기 미역줄기맛살볶음 오이무침 배추김치/백김치	
		특식 닭곰탕		
		함박스테이크&소스		
		고사리나물		
		무생채		
열량kcal/단백질g	640/21.1	692/22.5	668/21.4	
원산지				
8월29(토)	쌀밥/옥수수죽 물만두국 너비아니조림 우영채조림 참나물무침 배추김치/백김치	잡곡밥/시금치죽 김치콩나물국 소고기카레소스 마늘쫄볶음 근대나물 배추김치/백김치	쌀밥/맛살죽	
			계란국	
			야채순대볶음 새송이버섯 도라지채초무침 배추김치/백김치	
열량kcal/단백질g	640/20.5	708/23.6	652/20.9	
원산지				
8월30(일)	쌀밥/옥수수죽 황태무채국 메추리알조림 부추두부무침 콩나물무침 배추김치/백김치	잡곡밥/야채죽 소고기미역국 가자미조림 흑임자연근샐러드 열무나물 배추김치/백김치	쌀밥/소고기죽 팽이된장국 닭볶음 실곤약야채무침 고사리나물 배추김치/백김치	
열량kcal/단백질g	630/21.1	685/22.8	685/21.1	
원산지				

- 원산지: 쌀:국내산,쌀:미국산,참쌀:국내산,배추김치:중국산,돼지고기:국내산,소고기:미국산&뉴질랜드산&호주산
정육:브라질산,닭가슴살:국내산, 두부,순두부(콩-외국산),오징어(페루산)베이컨:외국산, 미트볼(닭,돈육&국내산)
후랑크소시지(닭,돼지:국내산),비엔나소시지(닭:국내산),스모크햄(닭,돼지:국내산),수육용돈삼겹 (스페인산)
너비아니(닭,돼지:국산), 고기산적(닭,돼지:국산),치킨가라아게:브라질산,메추리알:국내산,훈제오리:중국산

● 위 식단은 식재료 수급에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다

- 노인 일일 열량 필요추정량(65세이상) : 남자2,000kcal, 여자1,600kcal / 단백질 권장섭취량(65세이상) : 남자55g, 여자45g