

2021년 8월 3주 주간메뉴표

	월(8/16)		화(8/17)		수(8/18)		목(8/19)		금(8/20)		토(8/21)		일(8/22)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	근대국		매생이국		순두부조갯살국		홍합탕		무쇠고기국		콩가루배추국		복어채국	
점심	동태양념		쇠고기굴소스볶음		닭찜		돈사태찜		순살아귀양념		가자미양념		돈장조림	
	햄야채볶음		가지나물		숙갓나물		호박볶음		느타리채볶음		고사리들깨나물		취나물	
10시간식	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치
별량/단백질	628kcal	26.1g	535kcal	21.4g	607kcal	28.7g	571kcal	20.8g	591kcal	21.1g	488kcal	20.3g	609kcal	29.5g
3시 간식	일반 망고(캔)+액티비아		일반 바나나+우유		일반 수박		일반 오렌지+플레인		일반 수박		일반 바나나+액티비아		일반 파인애플(캔)+플레인	
	당뇨 사과+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 수박		당뇨 오렌지+플레인		당뇨 수박		당뇨 바나나+액티비아		당뇨 토마토+플레인	
저녁	<미트프리의 날> 기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	단호박죽	보리밥	버섯죽	기장밥	밤죽	현미밥	호두죽
	버섯야채카레국	감자버섯국	복어채국		오이미역냉국		두부배추된장국	직원·두부 김치찌개	해물된장찌개		어묵국		육개장	
원산지	생두부+볶은김치		닭강정		제육더덕무침		삼치양념		크림이썬바로우		쇠고기야채볶음		임연수된장구이	
	양상추샐러드		오이지무침		갯잎들깨나물	직원:모듬쌈	꽃맛샐러드		열무나물		콩나물무침		건호박나물	
원산지	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	깍두기		배추김치		열무김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
별량/단백질	747kcal	21.3g	653kcal	32.1g	647kcal	28.0g	612kcal	26.2g	669kcal	23.8g	580kcal	28.4g	636kcal	28.0g
원산지	일반 크림스프		일반 커스타드+녹차		<간식선택의날>		일반 찐감자+옥수수차		일반 카스테라+우유		일반 찐단호박+프레주빈주시		일반 마들렌+옥수수차	
	당뇨 크림스프		당뇨 찐고구마+녹차		일반: 단호박죽 또는 붕어빵+야쿠르트		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐고구마+우유		당뇨 찐단호박+프레주빈주시		당뇨 찐감자+옥수수차	
원산지	데이케어 바나나+우유		데이케어 바나나+우유		당뇨: 단호박죽		데이케어 오렌지+플레인		데이케어 카스테라+우유		데이 찐단호박+프레주빈주시			
	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
원산지	팽이유부왜된장국		시금치국		청국장찌개		아욱국		미역고기국		만두국		근대국	
	돈장조림		고등어묵은지찜		임연수유자구이		부추떡갈비		갈치카레구이		조기구이		닭도리탕	
원산지	조기구이		탕평채		오이숙장아찌		어묵볶음		연근조림		참나물		미역오이초무침	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
원산지	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	668kcal	36.9g	581kcal	24.8g	554kcal	26.5g	599kcal	28.9g	548kcal	22.3g	603kcal	30.2g	693kcal	35.6g
원산지	밥	배추김치, 깍두기, 열무김치	쇠고기(국, 죽, 볶음)	돼지(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌)	스모크햄, 비엔나	닭(국, 볶음, 죽)	훈제오리	만두	두부, 연두부, 순두부	청국장, 콩비지				
	백미, 잡곡: 국내산	배추, 무, 열무, 고추가루: 국내산	한우, 국내산	국내산	돈육: 국내산	국내산	국내산	돈육: 국내산	대두: 외국산	대두: 국내산				
	가자미	조기	아귀	삼치, 고등어	새우살	갈치	임연수	코다리	동태	복어채	낙지	오징어		
	외국산	중국산	중국산	국내산	베트남산	외국산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	베트남산	칠레산		

◎ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다.