

2021년 9월 3주 주간메뉴표

	월(9/13)		화(9/14)		수(9/15)		목(9/16)		금(9/17)		토(9/18)		일(9/19)																															
아침	수수밥 유채된장국 돈사태찜 계란찜 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	흑미밥 미역국 달찜 가지나물 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	보리밥 북어채국 돈장조림 숙음배추나물 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	기장밥 아욱국 코다리양념 탕평채 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	현미밥 근대국 조기구이 버섯불고기 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	수수밥 콩가루배추국 갈치구이 돈장조림 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	흑미밥 매생이국 달살야채볶음 취나물 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치																														
별량/단백질	628kcal	28.3g	594kcal	22.7g	605kcal	30.2g	608kcal	31.8g	593kcal	37.4g	618kcal	28.2g	513kcal	23.2g																														
10시간식	일반 오렌지+액티비아		일반 바나나+우유		일반 사과+플레인		일반 꿀+액티비아		일반 바나나+베지밀A		일반 오렌지+액티비아		일반 파인애플(캔)+플레인																															
	당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 사과+플레인		당뇨 꿀+액티비아		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 토마토+플레인																															
점심	<미트프리의 날> 기장밥 잔치국수 간풍두부 오이지무침 도시락김 배추김치	새우살죽	현미밥 순대국 오징어숙회+다시마쌈 콘맛살샐러드 도시락김 깍두기	호두죽	수수밥 배추콩나물국 김치콩나물국 고등어양념 마늘종소세지볶음 도시락김 배추김치	밤죽	흑미밥 홍합탕 제육볶음 양배추찜+쌈장 도시락김 배추김치	단호박죽	보리밥 미역조갯살국 달강정 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치	버섯죽	기장밥 청국장찌개 부추떡갈비 어묵야채볶음 도시락김 깍두기	밤죽	현미밥 무쇠고기국 연어화이트구이 시금치나물 도시락김 열무김치	호두죽																														
별량/단백질	855kcal	26.4g	744kcal	36.1g	626kcal	26.7g	646kcal	24.3g	613kcal	23.1g	634kcal	29.0g	696kcal	33.8g																														
3시 간식	일반 크림스프		일반 찐고구마+녹차		<간식선택의날>		일반 찐감자+옥수수차		일반 카스테라+아침햇살		일반 찐고구마+이온음료		일반 마들렌+녹차																															
	당뇨 크림스프		당뇨 찐고구마+녹차		일반:팔죽 또는 참치주먹밥		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차																															
	데이케어 크림스프		데이케어 바나나+우유		당뇨:팔죽		데이케어 사과+액티비아		데이케어 카스테라+아침햇살		데이 찐고구마+베지밀A																																	
저녁	보리밥 호박두부된장국 조기구이 햇고구마순들깨볶음 도시락김 배추김치	밤죽	기장밥 아욱국 순살아귀양념 피망채고기볶음 도시락김 배추김치	버섯죽	현미밥 어묵국 쇠고기야채볶음 열무나물 도시락김 배추김치	야채죽	수수밥 시금치국 가자미구이 연두부+양념 도시락김 배추김치	호두죽	흑미밥 된장찌개 동태양념 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치	새우살죽	보리밥 호박새우전국 훈제오리+쌈채소쌈 임연수양념 도시락김 배추김치	야채죽	기장밥 콩나물국 돈간장불고기 삼치유자구이 도시락김 배추김치	버섯죽																														
별량/단백질	546kcal	29.1g	551kcal	32.6g	552kcal	25.7g	556kcal	27.3g	662kcal	29.0g	618kcal	26.3g	607kcal	28.9g																														
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	북어채	낙지	오징어	외국산	중국산	중국산	국내산	베트남산	외국산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	베트남산	칠레산

◎ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다.