

# 2021년 9월 4주 주간메뉴표

	월(9/20)		추석 화(9/21)		수(9/22)		목(9/23)		금(9/24)		토(9/25)		일(9/26)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	미역국		무쇠고기국		콩가루배추국		두부채새우전국		순두부찌개		어묵국		무쇠고기국	
	코다리양념		조기구이		갈치구이		쇠고기야채볶음		돈장조림		쇠고기굴소스볶음		갈치구이	
	햄야채볶음		새송이들깨볶음		탕평채		가지나물		건호박볶음		연근조림		숙주당근나물	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치
1량/단백질	650kcal	26.3g	591kcal	26.2g	602kcal	27.9g	541kcal	23.9g	611kcal	20.6g	565kcal	25.5g	581kcal	19.4g
10시간식	일반 사과+우유		일반 오렌지+플레인		일반 망고(캔)+액티비아		일반 사과+우유		일반 바나나+베지밀A		일반 굴+액티비아		일반 파인애플(캔)+플레인	
	당뇨 사과+우유		당뇨 오렌지+플레인		당뇨 굴+액티비아		당뇨 사과+우유		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 굴+액티비아		당뇨 토마토+플레인	
점심	기장밥	새우살죽	<추석특식> 영양밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	단호박죽	보리밥	버섯죽	기장밥	밤죽	현미밥	호두죽
	시래기국		바지락된장찌개		콩나물국		미역고기국		복어콩나물국		버섯들깨탕		매생이국	
	동태전		한우갈비찜		제육볶음		생선까스		닭도리탕		가자미데리야끼구이		고추잡채	
	버섯불고기		삼색나물(고사리,시금치,숙주)		오미산적+녹두전		오이지무침		꽃맛샐러드		숙음배추나물		잔멸치건과류조림	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		깍두기		배추김치	
1량/단백질	586kcal	32.5g	583kcal	18.4g	780kcal	32.5g	612kcal	27.0g	796kcal	40.0g	577kcal	27.1g	614kcal	24.2g
3시간식	일반 크림스프		일반 단호박+식혜		일반 팔죽		일반 찐감자+옥수수차		일반 카스테라+아침햇살		일반 찐고구마+이온음료		일반 마들렌+녹차	
	당뇨 크림스프		당뇨 단호박+녹차		당뇨 팔죽		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차	
			+ 추석특별간식 : 한과				데이케어 사과+우유		데이케어 카스테라+아침햇살		데이 찐고구마+이온음료			
저녁	보리밥	밤죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
	해물순두부찌개		아욱국		팽이유부돼진장국		근대국		청국장찌개		근대국		감자부추계란국	
	돈사태알감자조림		순살아귀양념		삼치양념		코다리양념		오징어야채볶음		훈제오리+쌈채소쌈		고등어묵은지찜	
	숙음배추나물		계란말이		햄버그+소스		미트볼케첩조림		계란찜		동태양념		연두부+양념	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
1량/단백질	611kcal	27.5g	604kcal	29.1g	649kcal	27.7g	661kcal	31.9g	602kcal	30.7g	607kcal	29.3g	545kcal	20.9g
일산지	밥	배추김치, 깍두기, 열무김치	쇠고기(국,죽,볶음)	돼지(돈뽕,찌개,볶음,장조림,민짜)	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.