

2021년 9월 5주 주간메뉴표

	월(9/27)		화(9/28)		수(9/29)		목(9/30)		금(10/1)		토(10/2)		일(10/3)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	유채된장국		미역국		순두부찌개		콩나물국		근대국		콩가루배추국		매생이국	
점심	임연수구이		조기구이		돈장조림		코다리양념		갈치구이		돈장조림		닭찜	
	새송이메알조림		돈사태알감자조림		가지나물		햄야채볶음		쇠고기굴소스볶음		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	570kcal	28.5g	627kcal	32.6g	577kcal	19.9g	656kcal	28.8g	572kcal	29.7g	597kcal	22.7g	602kcal	24.2g
3시 간식	일반 사과+플레인		일반 오렌지+액티비아		일반 바나나+우유		일반 굴+플레인		일반 바나나+베지밀A		일반 오렌지+액티비아		일반 망고(캔)+플레인	
	당뇨 사과+플레인		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 굴+플레인		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 토마토+플레인	
저녁	<미트프리의 날> 기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	단호박죽	보리밥	버섯죽	기장밥	밤죽	현미밥	호두죽
	도토리묵사발(온)		두부배추된장국	직원 두부김치찌개	돈육자장국	감자다시마국	팽이유부돼진장국		미역국		청국장찌개		무쇠고기국	
원산지	콩고기찜스테이크		버섯불고기		삼치유자구이		제육더덕무침		돈가스+소스		부추떡갈비		연어화이트구이	
	콩나물무침		깻잎지	죽:깻잎나물	양상추샐러드		모듬쌈	호박볶음	도토리묵야채무침		어묵야채볶음		시금치나물	
원산지	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		깍두기		열무김치	
별량/단백질	664kcal	26.8g	543kcal	25.0g	650kcal	22.3g	657kcal	26.1g	669kcal	20.0g	634kcal	29.0g	696kcal	33.8g
원산지	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 튀김우동라면		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차	
원산지	데이케어 크림스프		데이케어 오렌지+액티비아		당뇨:팔죽		데이케어 굴+플레인		데이케어 카스테라+아침햇살		데이케어 찐고구마+베지밀A			
	보리밥	밤죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
원산지	호박두부된장국		무쇠고기국		아욱국		시금치국		된장찌개		호박새우젓국		콩나물국	
	돈간장불고기		순살아귀양념		쇠고기야채볶음		가지미구이		동태양념		훈제오리+쌈채소쌈		제육볶음	
원산지	햇고구마순들깨볶음		열무나물		임연수구이		연두부+양념		미트볼케첩조림		임연수양념		고등어묵은지찜	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
원산지	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	별량/단백질	612kcal	24.4g	548kcal	21.7g	619kcal	34.5g	556kcal	27.3g	662kcal	29.0g	618kcal	26.3g	653kcal
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.