

# 2021년 10월 1주 주간메뉴표

	월(10/4)		화(10/5)		수(10/6)		목(10/7)		금(10/8)		토(10/9)		일(10/10)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	근대국		두부채새우전국		콩가루배추국		무쇠고기국		미역국		홍합탕		무쇠고기국	
점심	가자미구이		조기구이		돈사태찜		임연수양념		돈장조림		닭찜		갈치구이	
	새송이메알조림		햇고구마순볶음		잔멸치건과류조림		숙음배추나물		건호박볶음		연근조림		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	569kcal	29.3g	526kcal	27.8g	608kcal	26.0g	567kcal	20.2g	596kcal	18.3g	588kcal	24.6g	558kcal	18.4g
3시 간식	일반 사과+우유		일반 바나나+베지밀A		일반 굴+액티비아		일반 사과+우유		일반 바나나+베지밀A		일반 오렌지+액티비아		일반 파인애플(캔)+플레인	
	당뇨 사과+우유		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 굴+액티비아		당뇨 사과+우유		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
	잔치국수		김치콩나물국	콩나물국	육개장		버섯들깨탕		감자다시마국		된장찌개		매생이국	
원산지	간pong두부		닭도리탕		고등어테리야끼구이		매운돈사태찜		오징어야채볶음		삼치양념		고추잡채	
	오이지무침		어묵볶음		해물파전		계란찜		케이준샐러드		열무나물		사과치커리무침	
원산지	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		깍두기		배추김치		배추김치		깍두기		배추김치	
별량/단백질	855kcal	26.4g	757kcal	39.4g	707kcal	40.1g	643kcal	26.4g	740kcal	36.2g	547kcal	23.7g	691kcal	22.3g
원산지	일반 크림스프		일반 단호박+식혜		<간식선택의날> 일반 팔죽 또는 왕만두 당뇨 팔죽		일반 찐감자+옥수수차		일반 롤케익+아침햇살		일반 찐고구마+이온음료		일반 마들렌+녹차	
	당뇨 크림스프		당뇨 단호박+녹차				당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차	
	데이케어 크림스프		데이케어 바나나+베지밀A				데이케어 사과+우유		데이케어 롤케익+아침햇살		데이 찐고구마+이온음료			
원산지	보리밥	밤죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
	감자수제비국		아욱국		복어채국		호박된장국		콩가루배추국		게살연두부탕		감자부추계란국	
원산지	쇠고기야채볶음		갈치양념		햄버그+소스		가자미구이		쇠고기야채볶음		제육볶음		고등어묵은지찜	
	동태양념		계란말이		가지나물		연두부+양념		조기구이		고사리들깨나물		연두부+양념	
원산지	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
별량/단백질	509kcal	27.1g	620kcal	27.8g	605kcal	26.8g	575kcal	28.4g	596kcal	38.1g	658kcal	24.8g	545kcal	20.9g
원산지	밥	배추김치, 깍두기, 열무김치	쇠고기(국, 죽, 볶음)	돼지(돈등뼈, 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.