

2021년 10월 2주 주간메뉴표

	월(10/11)		화(10/12)		수(10/13)		목(10/14)		금(10/15)		토(10/16)		일(10/17)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	콩나물국		미역조갯살국		북어채국		무쇠고기국		근대국		감자다시마국		매생이국	
점심	돈사태찜		쇠고기야채볶음		버섯불고기		가자미구이		돈사태알감자조림		쇠고기굴소스볶음		닭살야채볶음	
	임연수구이		가지나물		숙음배추나물		햇고구마순볶음		계란찜		잔멸치견과류조림		새송이조림	
오후	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치
별량/단백질	656kcal	32.5g	515kcal	22.6g	572kcal	33.3g	612kcal	24.4g	635kcal	27.4g	563kcal	24.0g	515kcal	23.5g
10시간식	일반 바나나+우유		일반 굴+플레인		일반 연시+액티비아		일반 바나나+우유		일반 사과+플레인		일반 오렌지+액티비아		일반 망고(캔)+플레인	
	당뇨 바나나+우유		당뇨 굴+플레인		당뇨 연시+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 사과+플레인		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 토마토+플레인	
점심	<미트프리의 날> 기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	단호박죽	보리밥	버섯죽	기장밥	밤죽	현미밥	호두죽
	버섯야채카레국	양송이탕	두부김치찌개	두부배추된장국	팽이유부배된장국		된장찌개		미역국		두부채새우젓국		육개장	
오후	생두부+볶은김치		탕수육		삼치유자구이		제육볶음		로제떡볶이		가자미데리야끼구이		고등어묵은지찜	
	과일샐러드		콘맛살샐러드		참스테이크		모듬쌈	깻잎들깨나물	모듬튀김		시금치나물		취나물	
오후	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	열무김치		깍두기		배추김치		배추김치		배추김치		깍두기		배추김치	
별량/단백질	708kcal	22.6g	872kcal	29.0g	653kcal	28.6g	639kcal	24.2g	656kcal	16.4g	582kcal	29.3g	573kcal	24.9g
3시간식	일반 크림스프		일반 찐고구마+옥수수차		<간식선택의날>		일반 찐감자+옥수수차		일반 롤케익+아침햇살		일반 찐고구마+이온음료		일반 마들렌+녹차	
	당뇨 크림스프		당뇨 찐고구마+옥수수차		일반:팥죽 또는 붕어빵		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차	
오후			데이케어 굴+플레인		당뇨:팥죽		데이케어 바나나+우유		데이케어 롤케익+아침햇살		데이케어 찐고구마+이온음료			
저녁	보리밥	밤죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
	시래기국		아욱국		연두부된장국		콩나물국		청국장찌개		유채된장국		떡만두국	
오후	순살아귀양념		조기구이		부추떡갈비		닭찜		갈치구이		돈간장불고기		조기구이	
	햄야채볶음		돈장조림		열무나물		동태양념		고추잡채		코다리양념		오이지무침	
오후	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
별량/단백질	637kcal	26.5g	630kcal	35.1g	481kcal	18.8g	620kcal	33.5g	663kcal	30.7g	630kcal	35.0g	684kcal	32.0g
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.