

# 2021년 10월 3주 주간메뉴표

	월(10/18)		화(10/19)		수(10/20)		목(10/21)		금(10/22)		토(10/23)		일(10/24)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	근대국		두부채새우젓국		콩가루배추국		무쇠고기국		홍합탕		팽이유부돼진장국		콩나물토장국	
점심	가자미구이		임연수구이		돈사태찜		순살아귀양념		돈장조림		닭찜		가자미구이	
	메추리알조림		해고구마순볶음		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	633kcal	33.1g	559kcal	25.2g	608kcal	26.0g	550kcal	21.5g	587kcal	20.0g	646kcal	28.1g	523kcal	25.1g
3시 간식	일반 바나나+우유		일반 연시+플레인		일반 꿀+액티비아		일반 사과+우유		일반 바나나+베지밀A		일반 오렌지+액티비아		일반 망고(캔)+플레인	
	당뇨 바나나+우유		당뇨 연시+플레인		당뇨 꿀+액티비아		당뇨 사과+우유		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 토마토+플레인	
저녁	기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	단호박죽	보리밥	버섯죽	기장밥	밤죽	현미밥	호두죽
	잔치국수		김치콩나물국	콩나물국	육개장		청국장찌개		미역국		무쇠고기국		복어채국	
원산지	간풍두부		닭도리탕		새우가스		매운돈사태찜		낙지야채볶음		해물찜		고추잡채	
	오이부추겉절이		어묵볶음		양상추샐러드		날치알계란찜		소세지강정		고사리나물		사과치커리무침	
원산지	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		깍두기		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
별량/단백질	840kcal	27.0g	757kcal	39.4g	857kcal	28.2g	699kcal	30.7g	683kcal	22.7g	596kcal	22.5g	728kcal	32.9g
원산지	일반 크림스프		일반 찐고구마+옥수수차		<간식선택의날>		일반 찐감자+옥수수차		일반 롤케익+아침햇살		일반 찐고구마+이온음료		일반 마들렌+녹차	
	당뇨 크림스프		당뇨 찐고구마+옥수수차		일반:단호박죽 또는 찹쌀순대		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차	
	데이케어 크림스프		데이케어 연시+플레인		당뇨:단호박죽		데이케어 사과+우유		데이케어 롤케익+아침햇살		데이케어 찐고구마+이온음료			
원산지	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
	감자수제비국		아욱국		복어채국		호박된장국		버섯들깨탕		연두부된장국		감자부추계란국	
원산지	쇠고기야채볶음		갈치양념		햄버그+소스		조기구이		쇠고기야채볶음		제육볶음		고등어묵은지찜	
	동태양념		계란말이		가지나물		연두부+양념		삼치구이		갈치양념		새송이메알조림	
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	544kcal	29.5g	574kcal	27.9g	628kcal	26.7g	550kcal	21.7g
원산지	밥	배추김치, 깍두기, 열무김치	쇠고기(국, 죽, 볶음)	돼지(동등뼈, 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	복어채	낙지	오징어		
	외국산	중국산	중국산	국내산	베트남산	외국산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	베트남산	칠레산		

© 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될수 있습니다.