

<10월 4주 주간식단 사진(금요일) >



조식
현미밥/누룽지죽
팽이유부왜된장국
돈사태알감자조림

계란찜
도시락김
백김치/물김치



오전
간식
사과+플레인



중식
보리밥/버섯죽
미역국
동태전

쫄면야채무침
도시락김
배추김치



오후
간식
일반) 롤케익+아침햇살
당뇨) 찌단호박+녹차



석식
흑미밥/새우살죽
청국장찌개
갈치구이

고추잡채
도시락김
배추김치

