

2021년 11월 1주 주간메뉴표

	월(11/1)		화(11/2)		수(11/3)		목(11/4)		금(11/5)		토(11/6)		일(11/7)		
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	
	무쇠고기국		콩가루배추국		유채된장국		순두부찌개		북어채국		아욱국		연두부된장국		
	임연수구이		가지미양념		아귀양념		코다리양념		달걀야채볶음		참스테이크		피망채고기볶음		
	가지나물		참나물		햄야채볶음		열무나물		숙음배추나물		동태양념		숙주당근나물		
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	
별량/단백질	606kcal 22.9g	469kcal 19.6g	640kcal 27.8g	503kcal 24.7g	548kcal 34.1g	595kcal 28.0g	491kcal 19.6g								
10시간식	일반 바나나+베지밀A		일반 과일+플레인		일반 연시+액티비아		일반 사과+우유		일반 바나나+베지밀A		일반 오렌지+액티비아		일반 망고(캔)+플레인		
	당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 과일+플레인		당뇨 연시+액티비아		당뇨 사과+우유		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 토마토+플레인		
점심	기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	단호박죽	보리밥	버섯죽	기장밥	밤죽	현미밥	호두죽	
	미역국		감자다시마국		해물자장국	해물된장국	팽이유부왜된장국		김치콩나물국	배추국	차돌된장찌개		무쇠고기국		
	콩스테이크	(중국산)	간소새우		탕수육		제육볶음		버섯불고기		낙지야채볶음		연어화이트구이		
	떡볶이+김말이튀김		꽃맛샐러드		브로콜리+초장		계란말이		사과치커리무침		단호박샐러드		햇고구마순볶음		
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		
	배추김치		배추김치		깍두기		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
별량/단백질	661kcal 23.1g	693kcal 24.5g	763kcal 26.8g	777kcal 31.1g	626kcal 24.1g	660kcal 24.2g	706kcal 32.3g								
3시 간식	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 왕만두		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차		
	데이케어 크림스프		데이케어 과일+플레인		당뇨:단호박죽		데이케어 사과+우유		데이케어 롤케익+아침햇살		데이케어 찐고구마+이온음료				
저녁	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	
	홍합탕		버섯들깨탕		콩나물국		육개장		미역고기국		어묵국		청국장찌개		
	돈장조림		조기구이		갈치구이		삼치유자구이		가지미구이		돈사태알감자조림		쇠고기굴소스볶음		
	콩나물무침		달걀찜		쇠고기야채볶음		취나물		연근조림		고사리들깨나물		새송이조림		
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
별량/단백질	575kcal 22.4g	661kcal 38.4g	566kcal 29.0g	570kcal 25.9g	569kcal 27.5g	633kcal 25.5g	571kcal 25.1g								
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	돈육:국내산	대두:외국산	대두:외국산	대두:국내산					
	가지미	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 변경될수 있습니다.