

2021년 11월 2주 주간메뉴표



	월(11/8)		화(11/9)		수(11/10)		목(11/11)		금(11/12)		토(11/13)		일(11/14)											
아침	수수밥 근대국 조기구이 가지나물 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	흑미밥 홍합탕 닭찜 열무나물 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	보리밥 돈육순두부찌개 동태양념 썩갓나물 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	기장밥 미역국 무사태찜 감자채볶음 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	현미밥 북어채국 돈장조림 참나물 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	수수밥 팽이유부돼진장국 조기구이 미트볼케첩조림 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	흑미밥 청국장찌개 가지미양념 쇠고기굴소볶음 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치										
결량/단백질	506kcal	27.4g	573kcal	24.8g	530kcal	27.2g	565kcal	20.2g	609kcal	29.7g	696kcal	36.2g	574kcal	28.7g										
10시간식	일반 바나나+우유		일반 연시+플레인		일반 오렌지+액티비아		일반 바나나+우유		일반 사과+플레인		일반 바나나+액티비아		일반 귤+플레인											
	당뇨 바나나+우유		당뇨 연시+플레인		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 사과+플레인		당뇨 바나나+액티비아		당뇨 귤+플레인											
점심	<미트프리일> 기장밥 잔치국수 간풍두부 오이지무침 도시락김 배추김치	새우살죽	현미밥 부대찌개 삼치양념 천사채샐러드 도시락김 배추김치	호두죽	수수밥 오징어된장국 닭강정 애느타리깨소스무침 도시락김 배추김치	밤죽	흑미밥 어묵국 제육볶음 양배추찜+쌈장 도시락김 깍두기	야채죽	보리밥 차돌된장찌개 동태전 쫄면야채무침 도시락김 배추김치	버섯죽	기장밥 매생이국 낙지야채볶음 계란찜 도시락김 배추김치	밤죽	현미밥 버섯들깨탕 돈갈비찜 오이부추겉절이 도시락김 배추김치	호두죽										
결량/단백질	855kcal	26.4g	781kcal	26.3g	647kcal	27.9g	717kcal	28.7g	716kcal	31.9g	591kcal	24.5g	622kcal	27.7g										
3시간식	일반 크림스프		일반 찐고구마+옥수수차		<간식선택의날>		일반 찐감자+옥수수차		일반 카스테라+아침햇살		일반 찐고구마+이온음료		일반 마들렌+녹차											
	당뇨 크림스프		당뇨 찐고구마+옥수수차		일반:팔죽 또는 팔호빵		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차											
	데이케어 크림스프		데이케어 연시+플레인		당뇨:팔죽		데이케어 바나나+우유		데이케어 카스테라+아침햇살		데이케어 찐고구마+이온음료													
저녁	보리밥 감자수제비국 돈장조림 임연수양념 배추김치 도시락김	야채죽	기장밥 유채된장국 부추떡갈비 메추리알조림 도시락김 배추김치	버섯죽	현미밥 무쇠고기국 가지미데리야끼구이 호박볶음 도시락김 배추김치	야채죽	수수밥 육개장 갈치카레구이 숙음배추나물 도시락김 배추김치	호두죽	흑미밥 콩가루배추국 쇠고기야채볶음 순살아귀양념 도시락김 배추김치	새우살죽	보리밥 동태찌개 닭도리탕 고사리나물 도시락김 배추김치	야채죽	기장밥 아욱국 임연수유자구이 연두부+양념 도시락김 배추김치	버섯죽										
결량/단백질	582kcal	24.3g	631kcal	30.6g	636kcal	24.9g	596kcal	27.3g	575kcal	33.3g	724kcal	38.8g	532kcal	23.4g										
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,고춧가루: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 변경될수 있습니다.