

2021년 11월 3주 주간메뉴표



	월(11/15)		화(11/16)		수(11/17)		목(11/18)		금(11/19)		토(11/20)		일(11/21)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	홍합탕		콩가루배추국		무쇠고기국		순두부찌개		복어채국		아욱국		연두부된장국	
점심	돈사태찜		달걀		아귀양념		코다리양념		달걀야채볶음		참스테이크		피망채고기볶음	
	건호박볶음		어묵볶음		가지나물		열무나물		숙음배추나물		동태양념		숙주당근나물	
10시간식	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치
별량/단백질	591kcal	21.7g	679kcal	32.5g	553kcal	20.9g	503kcal	24.7g	548kcal	34.1g	595kcal	28.0g	491kcal	19.6g
3시 간식	일반 연시+액티비아		일반 굴+플레인		일반 바나나+베지밀A		일반 사과+우유		일반 바나나+베지밀A		일반 오렌지+액티비아		일반 망고(캔)+플레인	
	당뇨 연시+액티비아		당뇨 굴+플레인		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 사과+우유		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 토마토+플레인	
저녁	<미트프리의날> 기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	단호박죽	보리밥	버섯죽	기장밥	밤죽	현미밥	호두죽
	버섯야채카레국	감자버섯국	미역국		도토리묵사발(온)		팽이유부돼진장국		김치콩나물국	배추국	차돌된장찌개		무쇠고기국	
원산지	생두부+볶은김치		간소새우		탕수육		제육볶음		버섯불고기		낙지야채볶음		연어화이트구이	
	오이지무침		꽃맛살샐러드		브로콜리+초장		계란찜		양상추샐러드		새송이조림		취나물	
원산지	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	열무김치		배추김치		깍두기		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
별량/단백질	658kcal	20.8g	671kcal	23.6g	776kcal	27.5g	716kcal	30.8g	605kcal	23.6g	586kcal	24.4g	698kcal	32.7g
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 붕어빵		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차	
원산지	데이케어 크림스프		데이케어 굴+플레인		당뇨:단호박죽		데이케어 사과+우유		데이케어 롤케익+아침햇살		데이케어 찐고구마+이온음료			
	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
원산지	된장찌개		근대국		콩나물국		육개장		미역고기국		어묵국		청국장찌개	
	삼치구이		조기구이		갈치구이		고등어데리야끼구이		가자미구이		돈사태알감자조림		쇠고기굴소스볶음	
원산지	햄야채볶음		피망채고기볶음		쇠고기야채볶음		취나물		연근조림		고사리들깨나물		계란말이	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
원산지	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	684kcal	25.4g	572kcal	37.2g	566kcal	29.0g	603kcal	32.8g	569kcal	27.5g	633kcal	25.5g	683kcal	30.4g
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,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 변경될 수 있습니다.