

2021년 11월 4주 주간메뉴표

	월(11/22)		화(11/23)		수(11/24)		목(11/25)		금(11/26)		토(11/27)		일(11/28)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	근대국		홍합탕		돈육순두부찌개		미역국		북어채국		팽이유부왜된장국		청국장찌개	
점심	조기구이		쇠고기야채볶음		동태양념		무사태찜		돈장조림		조기구이		가자미양념	
	가지나물		열무나물		숙갓나물		감자채볶음		참나물		미트볼케첩조림		쇠고기굴소볶음	
결량/단백질	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치
10시간식	일반 바나나+우유		일반 연시+플레인		일반 오렌지+액티비아		일반 바나나+우유		일반 사과+플레인		일반 바나나+액티비아		일반 굴+플레인	
	당뇨 바나나+우유		당뇨 연시+플레인		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 사과+플레인		당뇨 바나나+액티비아		당뇨 굴+플레인	
3시 간식	<미트프리의날> 새우살죽		현미밥 호두죽		수수밥 밤죽		흑미밥 야채죽		보리밥 버섯죽		기장밥 밤죽		현미밥 호두죽	
	기장밥		부대찌개		오징어된장국		어묵국		차돌된장찌개		매생이국		버섯들깨탕	
저녁	잔치국수		삼치양념		닭도리탕		제육볶음		동태전		낙지야채볶음		돈갈비찜	
	간풍두부		파래무생채		김치치즈프라이		양배추찜+쌈장		쫄면야채무침		계란찜		오이부추겉절이	
결량/단백질	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		배추김치		깍두기		배추김치		배추김치		배추김치	
원산지	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 진라면		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차	
원산지	데이케어 크림스프		데이케어 연시+플레인		당뇨:팔죽		데이케어 바나나+우유		데이케어 카스테라+아침햇살		데이케어 찐고구마+이온음료			
	보리밥		기장밥		현미밥		수수밥		흑미밥		보리밥		기장밥	
원산지	야채죽		버섯죽		야채죽		호두죽		새우살죽		야채죽		버섯죽	
	감자수제비국		유채된장국		무쇠고기국		육개장		콩가루배추국		동태찌개		아욱국	
원산지	돈장조림		부추떡갈비		가자미데리야끼구이		갈치카레구이		쇠고기야채볶음		닭도리탕		임연수유자구이	
	임연수양념		메추리알조림		호박볶음		숙음배추나물		순살아귀양념		고사리나물		연두부+양념	
원산지	배추김치		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	도시락김		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
원산지	결량/단백질		결량/단백질		결량/단백질		결량/단백질		결량/단백질		결량/단백질		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,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	북어채	낙지	오징어		
	외국산	중국산	중국산	국내산	베트남산	외국산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	베트남산	칠레산		

이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다.