

# 2021년 12월 1주 주간메뉴표

	월(11/29)		화(11/30)		수(12/1)		목(12/2)		금(12/3)		토(12/4)		일(12/5)		
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	
	미역조갯살국		어묵국		아욱국		팽이유부돼진장국		달래두부된장국		콩나물토장국		미역국		
점심	무사태찜		버섯불고기		쇠고기굴소스볶음		돈장조림		연어구이		참스테이크		순살아귀양념		
	건호박볶음		알감자조림		갈치구이		숙음배추나물		가지나물		동태양념		오이숙장아찌		
별량/단백질	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	
10시간식	514kcal	22.2g	607kcal	26.5g	569kcal	30.2g	607kcal	23.5g	528kcal	28.1g	581kcal	26.6g	493kcal	24.5g	
	일반 바나나+우유		일반 사과+플레인		일반 바나나+베지밀A		일반 과일+액티비아		일반 바나나+우유		일반 오렌지+액티비아		일반 망고(캔)+플레인		
3시 간식	당뇨 바나나+우유		당뇨 사과+플레인		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 과일+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 토마토+플레인		
	<미트프리의날> 기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	단호박죽	보리밥	버섯죽	기장밥	밤죽	현미밥	호두죽	
저녁	버섯아채카레국	감자버섯국	오징어된장국		김치콩나물국	콩나물국	차돌찜빵국		매생이국		돈육순두부찌개		감자국		
	생두부+볶은김치		찜닭		돈까스+소스		동태살마요네즈		닭갈비		주꾸미야채볶음		제육볶음		
원산지	파래무생채		오이지무침		새송이메알조림		시금치나물		콩맛살샐러드		봄동나물		계란말이		
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		
별량/단백질	열무김치		배추김치		깍두기		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
	680kcal	22.3g	653kcal	29.3g	698kcal	26.1g	704kcal	29.9g	728kcal	28.1g	578kcal	25.1g	767kcal	26.9g	
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 봉어빵		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차		
원산지	데이케어 크림스프		데이케어 사과+플레인		당뇨:단호박죽		데이케어 과일+액티비아		데이케어 롤케익+아침햇살		데이케어 찐고구마+이온음료				
	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	
원산지	콩가루배추국		순두부찌개		된장찌개		열무된장국		무쇠고기국		어묵국		청국장찌개		
	동태양념		가지미구이		부추떡갈비		쇠고기야채볶음		삼치양념		돈사태찜		쇠고기굴소스볶음		
원산지	햄야채볶음		고사리들깨나물		취나물		조기구이		연근조림		고사리들깨나물		가지미양념		
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		
별량/단백질	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
	643kcal	27.5g	568kcal	26.9g	564kcal	23.4g	573kcal	35.8g	578kcal	19.7g	629kcal	25.6g	579kcal	29.3g	
원산지	밥	배추김치, 깍두기, 열무김치	쇠고기(국,죽,볶음)		돼지(돈등뼈,찌개,볶음,장조림,민찌)		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
	가지미	조기	아귀		삼치,고등어		갈치		임연수		코다리		동태	북어채	낙지
	외국산	중국산	중국산		국내산		베트남산		외국산		러시아산		러시아산	러시아산	베트남산

© 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다.