

2021년 12월 2주 주간메뉴표

	월(12/6)		화(12/7)		수(12/8)		목(12/9)		금(12/10)		토(12/11)		일(12/12)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	유채된장국		어묵국		순두부찌개		봄동된장국		무다시마국		팽이유부왜된장국		청국장찌개	
점심	돈장조림		버섯불고기		임연수구이		피망채고기볶음		돈장조림		조기구이		닭찜	
	잔멸치건과류조림		숙주당근나물		숙갓나물		알감자조림		가자미구이		미트볼케첩조림		동태양념	
원산지	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치
별량/단백질	590kcal	24.1g	589kcal	26.9g	533kcal	25.0g	540kcal	22.9g	630kcal	29.6g	696kcal	36.2g	658kcal	34.6g
10시간식	일반 바나나+우유		일반 사과+플레인		일반 바나나+베지밀A		일반 굴+액티비아		일반 바나나+우유		일반 오렌지+액티비아		일반 망고(캔)+플레인	
	당뇨 바나나+우유		당뇨 사과+플레인		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 굴+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 토마토+플레인	
저녁	<미트프리의 날> 기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	야채죽	보리밥	버섯죽	기장밥	밤죽	현미밥	호두죽
	버섯자장국	감자버섯국	쇠고기배추국	직원:돈육김치찌개	달래두부된장찌개		콩나물국		미역국		풀무원콩비지찌개		홍합탕	
원산지	간풍두부		삼치유자구이		매운돈사태찜		해물파전		닭강정		낙지야채볶음		쇠고기야채볶음	
	건호박나물		오이지무침		계란말이		닭도리탕		꽃맛샐러드		고사리들깨나물		오이부추겉절이	
원산지	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	깍두기		배추김치		배추김치		깍두기		배추김치		배추김치		배추김치	
별량/단백질	616kcal	19.0g	549kcal	20.3g	732kcal	29.1g	798kcal	41.5g	690kcal	24.5g	512kcal	17.3g	505kcal	22.3g
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:단호박죽 또는 팔호빵		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차	
	데이케어 크림스프		데이케어 사과+플레인		당뇨:단호박죽		데이케어 굴+액티비아		데이케어 카스테라+아침햇살		데이케어 찐고구마+이온음료			
원산지	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
	콩가루배추국		미역국		육개장		버섯들깨탕		아욱국		북어채국		호박된장국	
원산지	동태양념		돈사태고구마찜		순살아귀양념		고등어묵은지찜		제육볶음		사태고구마찜		갈치카레구이	
	훈제오리+쌈채소쌈		갈치양념		가지나물		쇠고기굴소스볶음		코다리양념		시금치나물		고추잡채	
원산지	배추김치		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	도시락김		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
별량/단백질	617kcal	30.3g	635kcal	27.0g	575kcal	28.1g	569kcal	27.5g	678kcal	34.7g	611kcal	29.9g	660kcal	30.5g
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 변경될수 있습니다.