

2021년 12월 3주 주간메뉴표

	월(12/13)		화(12/14)		수(12/15)		목(12/16)		금(12/17)		토(12/18)		일(12/19)			
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽		
	미역조갯살국		어묵국		아욱국		팽이 유부왜된장국		달래두부된장국		콩나물토장국		미역국			
별량/단백질	무사태찜		버섯불고기		쇠고기굴소스볶음		돈장조림		연어구이		참스테이크		임연수구이			
	건호박볶음		알감자조림		갈치 구이		숙음배추나물		가지나물		동태양념		무숙장아찌			
10시간식	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김			
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치		
별량/단백질	514kcal	22.2g	607kcal	26.5g	569kcal	30.2g	607kcal	23.5g	602kcal	33.0g	581kcal	26.6g	552kcal	27.0g		
점심	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			
3시간식	<미트프리데이날> 기장밥		새우살죽		현미밥 호두죽		수수밥 밤죽		흑미밥 단호박죽		보리밥 버섯죽		기장밥 밤죽			
	버섯아채카레국		감자버섯국		콩나물국 직원:김치콩나물국		오징어된장국		차돌짬뽕국		매생이국		돈육순두부찌개		감자다시마국	
저녁	생두부+볶음김치		찜닭		제육볶음		생선까스		닭갈비		주꾸미아채볶음		돈장조림			
	파래무생채		동태전		양배추찜+쌈장		시금치나물		콩맛살샐러드		봄동나물		계란말이			
별량/단백질	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김			
	열무김치		배추김치		깍두기		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치			
별량/단백질	680kcal	22.3g	661kcal	34.1g	716kcal	30.5g	698kcal	31.5g	728kcal	28.1g	581kcal	25.0g	702kcal	24.4g		
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:팔죽 또는 짜장라면		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차			
원산지	데이케어 크림스프		데이케어 사과+플레인		당뇨:팔죽		데이케어 굴+액티비아		데이케어 롤케익+아침햇살		데이케어 찐고구마+이온음료					
	보리밥		야채죽		기장밥 버섯죽		현미밥 야채죽		수수밥 호두죽		흑미밥 새우살죽		보리밥 야채죽		기장밥 버섯죽	
원산지	콩가 루배추국		순두부찌개		된장찌개		열무된장국		무쇠고기국		북어채국		청국장찌개		청국장찌개	
	가자미구이		임연수양념		부추떡갈비		쇠고기야채볶음		삼치 양념		돈사태찜		쇠고기굴소스볶음		쇠고기굴소스볶음	
원산지	햄야채볶음		고사리들깨나물		취나물		조기 구이		연근조림		오이지 무침		고등어묵은지찜		고등어묵은지찜	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
원산지	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	706kcal	32.1g	534kcal	21.9g	564kcal	23.4g	573kcal	35.8g	578kcal	19.7g	627kcal	31.3g	605kcal	30.2g		
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	창국장,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	갈치	임연수	코다리	동태	북어채	낙지	오징어					
	외국산	중국산	중국산	국내산	베트남산	외국산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	베트남산	칠레산				