

# 2021년 12월 5주 주간메뉴표

	월(12/27)		화(12/28)		수(12/29)		목(12/30)		금(12/31)		토(1/1)신정		일(1/2)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	미역조갯살국		어묵국		아욱국		북어채국		유채된장국		무쇠고기국		미역국	
별량/단백질	무사태찜		버섯불고기		쇠고기굴소스볶음		돈장조림		순살아귀양념		조기구이		가지미구이	
	건호박볶음		감자채볶음		코다리양념		숙음배추나물		가지나물		봄동나물		피망채고기볶음	
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	645kcal	27.3g	583kcal	34.9g	607kcal	30.2g	489kcal	23.1g	570kcal	26.1g	589kcal	32.4g
점심	일반 바나나+우유		일반 사과+플레인		일반 바나나+베지밀A		일반 굴+액티비아		일반 바나나+우유		일반 딸기+액티비아		일반 망고(캔)+플레인	
	당뇨 바나나+우유		당뇨 사과+플레인		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 굴+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 딸기+액티비아		당뇨 토마토+플레인	
3시 간식	<미트프리의 날> 기장밥		현미밥 호두죽		수수밥 밤죽		흑미밥 단호박죽		보리밥 버섯죽		<설날특식> 기장밥		현미밥 호두죽	
	새우살죽		오징어된장국		콩나물국		육개장		매생이국		떡만두국		감자다시마국	
저녁	도토리묵사발(온)		제육볶음		돈까스소스		등태살마요네즈		닭갈비		활전복갈비찜		훈제오리+쌈채소쌈	
	간풍두부		모듬쌈		계란찜		오이도라지생채		과일샐러드		삼색나물 (시금치,숙주,고사리)		코다리양념	
원산지	파래무생채		깨끗이나물		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	도시락김		배추김치		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
별량/단백질	655kcal	23.6g	640kcal	27.3g	725kcal	28.9g	635kcal	30.2g	689kcal	27.2g	966kcal	35.6g	654kcal	30.2g
원산지	일반 크림스프		일반 찐고구마+옥수수차		<간식 선택약>		일반 찐감자+옥수수차		일반 롤케익+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	
원산지	데이케어 크림스프		데이케어 사과+플레인		당뇨:단호박죽		데이케어 굴+액티비아		데이케어 롤케익+아침햇살		설날특별 간식 유과			
원산지	보리밥		기장밥		현미밥		수수밥		흑미밥		보리밥		기장밥	
	야채죽		버섯죽		야채죽		호두죽		새우살죽		야채죽		버섯죽	
원산지	콩가루배추국		돈육순두부찌개		된장찌개		열무된장국		무쇠고기국		달래된장찌개		청국장찌개	
	삼치양념		임연수양념		조기구이		쇠고기야채볶음		연어구이		한방닭찜		쇠고기굴소스볶음	
원산지	햄야채볶음		열무나물		무숙장아찌		갈치양념		연근조림		동태전		가지나물	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
별량/단백질	667kcal	27.1g	567kcal	26.8g	564kcal	33.4g	567kcal	29.7g	648kcal	31.0g	698kcal	36.3g	571kcal	24.6g
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	
	가자미		조기		아귀		삼치,고등어		새우살		갈치		임연수	
외국산		중국산		중국산		국내산		베트남산		외국산		러시아산		

◎ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될수 있습니다.