

# 2022년 1월 1주 주간메뉴표

	월(1/3)		화(1/4)		수(1/5)		목(1/6)		금(1/7)		토(1/8)		일(1/9)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	무쇠고기국		콩나물국		순두부찌개		미역고기국		감자다시마국		미역국		시래기수제비국	
점심	동태양념		장조림		조기구이		가자미구이		쇠고기굴소스볶음		돈장조림		무사태찜	
	미트볼케첩조림		가자미양념		호박볶음		참나물		임연수양념		숙갓나물		계란찜	
10시간식	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치
별량/단백질	692kcal	26.5g	511kcal	26.7g	523kcal	26.6g	555kcal	27.9g	596kcal	28.6g	547kcal	18.5g	617kcal	30.1g
3시간식	일반 바나나+우유		일반 딸기+플레인		일반 바나나+베지밀A		일반 과일+액티비아		일반 사과+우유		일반 과일+액티비아		일반 망고(캔)+플레인	
	당뇨 바나나+우유		당뇨 딸기+플레인		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 과일+액티비아		당뇨 사과+우유		당뇨 과일+액티비아		당뇨 토마토+플레인	
저녁	<미트프리의 날> 기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	단호박죽	보리밥	버섯죽	기장밥	밤죽	현미밥	호두죽
	잔치국수		설렁탕		삼선자장국	해물탕	복어채국		차돌된장찌개		동태찌개		버섯들깨탕	
원산지	생두부+볶은김치		순살아귀찜		탕수육		햄버그+소스		간소새우		쇠고기당면볶음		갈치카레구이	
	오이지무침		브로콜리+초장		오이달래무침		쫄면야채무침		양상추샐러드		숙주나물		햄야채볶음	
원산지	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	열무김치		깍두기		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
별량/단백질	852kcal	27.1g	693kcal	41.4g	761kcal	26.1g	763kcal	32.4g	710kcal	26.5g	574kcal	28.6g	677kcal	23.8g
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 튀김우동면		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차	
원산지	데이케어 크림스프		데이케어 딸기+플레인		당뇨:팔죽		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		봄동된장국		청국장찌개		근대국		팽이유부왜된장국		봄동된장국		청국장찌개	
	불고기		돈사태찜		삼치양념		오징어야채볶음		연어구이		조기구이		제육볶음	
원산지	갈치구이		계란찜		쇠고기야채볶음		돈장조림		연근조림		닭도리탕		가지나물	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
원산지	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	별량/단백질	579kcal	33.0g	623kcal	27.2g	612kcal	31.6g	631kcal	31.4g	621kcal	35.0g	742kcal	47.8g	659kcal
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				
	가자미	조기	아귀	삼치, 고등어	새우살	갈치	임연수	코다리	동태	복어채	낙지	오징어		
	외국산	중국산	중국산	국내산	베트남산	외국산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	베트남산	칠레산		

◎ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다.