

2022년 1월 2주 주간메뉴표

	월(1/10)		화(1/11)		수(1/12)		목(1/13)		금(1/14)		토(1/15)		일(1/16)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	팽이유부왜된장국		콩나물국		콩가루배추국		무쇠고기국		팽이유부왜된장국		무쇠고기국		아욱국	
	코다리양념		조기구이		돈장조림		동태양념		돈사태고구마찜		조기구이		닭찜	
	탕평채		닭찜		계란찜		알감자조림		잔멸치견과류조림		시금치나물		임연수구이	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치
결량/단백질	645kcal	33.6g	649kcal	38.8g	631kcal	27.3g	583kcal	20.7g	652kcal	26.6g	561kcal	26.0g	688kcal	37.1g
10시간식	일반 바나나+베지밀A		일반 딸기+우유		일반 굴+액티비아		일반 바나나+우유		일반 사과+플레인		일반 굴+액티비아		일반 망고(캔)+플레인	
	당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 딸기+우유		당뇨 굴+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 사과+플레인		당뇨 굴+액티비아		당뇨 토마토+플레인	
점심	<미트프리의 날> 새우살죽		현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	야채죽	보리밥	버섯죽	기장밥	밤죽	현미밥	호두죽
	기장밥		달래된장찌개		돈등뼈감자탕		청국장찌개		홍합탕		오징어된장국		북어채국	
	풀무원콩비지찌개		파채불고기		가자미구이		제육더덕무침		미트볼스파게티		갈비찜		고추잡채	
	잡채		떡볶이+김말이		봄동겉절이		모듬쌈	깻잎나물	사과치커리무침		숙음배추나물		오이지무침	
	시저샐러드		이취김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		깍두기		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
결량/단백질	682kcal	15.1g	701kcal	30.1g	610kcal	27.1g	652kcal	24.8g	680kcal	18.9g	574kcal	19.7g	636kcal	32.0g
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:팔죽 또는 왕만두		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차	
	데이케어 크림스프		데이케어 딸기+우유		당뇨:팔죽		데이케어 바나나+우유		데이케어 카스테라+아침햇살		데이케어 찐고구마+이온음료			
저녁	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
	어묵국		냉이된장국		순두부찌개		미역국		근대국		콩나물국		떡만두국	
	훈제오리+씩채소쌈		갈치양념		쇠고기야채볶음		오징어야채볶음		쇠고기굴소스볶음		순살아귀양념		가자미데리야끼구이	
	미역오이초무침		부추떡갈비		고사리나물		장조림		고등어유자구이		버섯불고기		가지나물	
	배추김치		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	도시락김		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
결량/단백질	605kcal	23.9g	584kcal	31.5g	544kcal	23.0g	559kcal	30.6g	583kcal	29.8g	568kcal	32.5g	725kcal	31.4g
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 변경될 수 있습니다