

# 2022년 1월 3주 주간메뉴표

	월(1/17)		화(1/18)		수(1/19)		목(1/20)		금(1/21)		토(1/22)		일(1/23)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	유채된장국		콩나물국		순두부찌개		미역고기국		팽이유부돼진장국		미역국		시래기수제비국	
별량/단백질	동태양념		장조림		조기구이		가자미구이		쇠고기굴소스볶음		부추떡갈비		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	625kcal	29g	511kcal	26.7g	523kcal	26.6g	555kcal	27.9g	623kcal	32.9g	506kcal	20.5g	617kcal	30.1g
점심	일반 바나나+우유		일반 딸기+플레인		일반 바나나+베지밀A		일반 굴+액티비아		일반 사과+우유		일반 굴+액티비아		일반 망고(캔)+플레인	
	당뇨 바나나+우유		당뇨 딸기+플레인		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 굴+액티비아		당뇨 사과+우유		당뇨 굴+액티비아		당뇨 토마토+플레인	
3시 간식	기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	단호박죽	보리밥	버섯죽	기장밥	밤죽	현미밥	호두죽
	잔치국수		설렁탕		삼선자장국	해물탕	냉이국		차돌된장찌개		동태찌개		버섯들깨탕	
별량/단백질	생두부+볶은김치		갈치카레구이		탕수육		찜닭		새우까스		쇠고기당면볶음		임연수된장구이	
	무말랭이무침	무나물	햇갯잎지	갯잎나물	오이도라지생채	오이도라지볶음	아보카도콕샐러드		실곤약야채무침		숙주나물		햄야채볶음	
저녁	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	열무김치		깍두기		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
별량/단백질	911kcal	30.6g	701kcal	38.3g	739kcal	24.7g	715kcal	29.5g	718kcal	24.6g	574kcal	28.6g	676kcal	24.3g
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:단호박죽 또는 팔호빵		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차	
월산지	데이케어 크림스프		데이케어 딸기+플레인		당뇨:단호박죽		데이케어 굴+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		감자다시마국		두부채새우젓국		봄동된장국		청국장찌개	
	불고기		돈사태찜		고등어묵은지찜		오징어야채볶음		연어구이		조기구이		제육볶음	
원산지	삼치유자구이		계란찜		쇠고기야채볶음		돈장조림		연근조림		닭도리탕		가지나물	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
원산지	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	574kcal	32.9g	623kcal	27.2g	601kcal	29.7g	644kcal	29.3g	594kcal	33.6g	742kcal	47.8g	659kcal	24.3g
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	북어채	낙지	오징어		
	외국산	중국산	중국산	국내산	베트남산	외국산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	베트남산	칠레산		

◎ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될수 있습니다.