

2022년 2월 2주 주간메뉴표



	월(2/7)		화(2/8)		수(2/9)		목(2/10)		금(2/11)		토(2/12)		일(2/13)	
아 침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	아욱국		팽이유부돼된장국		순두부찌개		어묵국		무쇠고기국		두부채새우젓국		근대국	
점 심	동태양념		조기구이		피망채고기볶음		돈장조림		갈치구이		아귀양념		연어구이	
	무숙장아찌		연두부+양념		썩갓나물		참나물		시금치나물		청경채나물		메추리알조림	
결량/단백질	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치
10시간식	494kcal	27.2g	575kcal	31.6g	505kcal	23.2g	597kcal	23.3g	550kcal	18.6g	481kcal	23.4g	667kcal	39.4g
	일반 바나나+우유		일반 딸기+플레인		일반 굴+액티비아		일반 바나나+우유		일반 사과+플레인		일반 오렌지+액티비아		일반 망고(캔)+플레인	
3시 간식	당뇨 바나나+우유		당뇨 딸기+플레인		당뇨 굴+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 사과+플레인		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 토마토+플레인	
	기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	버섯죽	기장밥	단호박죽	현미밥	호두죽
저 녁	잔치국수		콩나물국		미역고기국		동태찌개		삼계탕		오징어된장국		홍합탕	
	매운돈사태찜		짜장제육볶음		해물스파게티		버섯불고기		오징어야채볶음		제육김치볶음		부추떡갈비	
결량/단백질	오이지무침		해물파전		계란찜		연근강정		아보카도콕샐러드		열무나물		미역오이초무침	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
원 산 지	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	904kcal	30.6g	689kcal	28.5g	730kcal	30.3g	601kcal	27.3g	969kcal	42.0g	603kcal	24.9g	508kcal	21.9g
원 산 지	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	
원 산 지	데이케어 크림스프		데이케어 딸기+플레인		당뇨:팔죽		데이케어 바나나+우유		데이케어 롤케익+아침햇살		데이케어 찐고구마+이온음료			
	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	밤죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
원 산 지	미역국		무쇠고기국		달래된장찌개		아욱국		봄동된장국		매생이국		콩가루배추국	
	갈치구이		가자미양념		코다리양념		가자미양념		사태고구마찜		임연수된장구이		삼치묵은지찜	
원 산 지	쇠고기야채볶음		고사리나물		쇠고기굴소스볶음		햄야채볶음		고등어유자구이		달찜		순대야채볶음	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
원 산 지	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	560kcal	27.0g	539kcal	17.5g	621kcal	35.3g	619kcal	23.2g	618kcal	25.8g	669kcal	32.4g	599kcal	26.3g
원 산 지	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	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	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