

〈2월 2주 주간식단 사진(금요일)〉



조식
 현미밥/누룽지죽
 무쇠고기국
 갈치구이
 시금치나물
 도시락김
 백김치/물김치



오전
 사과+플레인
 간식



중식
 보리밥/버섯죽
 삼계탕
 오징어야채볶음
 아보카도콕샐러드
 도시락김
 배추김치



오후
 일반 : 롤케익+아침햇살
 당뇨 : 찐단호박+녹차
 간식



석식
 흑미밥/밤죽
 봄동된장국
 사태고구마찜
 고등어유자구이
 도시락김
 배추김치

