

# 2022년 2월 3주 주간메뉴표

	월(2/14)		화(2/15)		수(2/16)		목(2/17)		금(2/18)		토(2/19)		일(2/20)			
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽		
	유채된장국		무쇠고기국		순두부찌개		미역고기국		팽이유부돼진장국		매생이국		홍합탕			
점심	동태양념		조기구이		연어구이		임연수양념		돈간장불고기		참스테이크		쇠고기굴소스볶음			
	쇠고기야채볶음		탕평채		연근조림		참나물		어묵야채볶음		조기구이		가지나물			
별량/단백질	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김			
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치		
10시간식	547kcal	31.7g	675kcal	31.9g	581kcal	32.0g	520kcal	22.9g	657kcal	28.6g	629kcal	31.8g	515kcal	21.8g		
	일반 바나나+베지밀A		일반 딸기+우유		일반 굴+액티비아		일반 바나나+우유		일반 사과+플레인		일반 오렌지+액티비아		일반 망고(캔)+플레인			
점심	당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 딸기+우유		당뇨 굴+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 사과+플레인		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 토마토+플레인			
	기장밥	새우살죽	<정월대보름특식> 오곡밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	야채죽	보리밥	버섯죽	기장밥	밤죽	현미밥	호두죽		
별량/단백질	도토리묵사발(온)		자연송이된장국		설렁탕		삼선자장국	해물탕	달래된장찌개		콩나물국		떡만두국			
	매운돈사태찜		제육더덕무침		동태전		오렌지탕수육		갈비찜		낙지야채볶음		고등어데리야끼구이			
3시 간식	숙주나물		건삼색나물		햇갯잎지	갯잎나물	오이도라지생채		계란말이		달걀		오이지무침			
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김			
별량/단백질	배추김치		배추김치		깍두기		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치			
	771kcal	38.0g	761kcal	30.1g	685kcal	40.4g	744kcal	24.5g	689kcal	21.8g	678kcal	32.2g	697kcal	31.2g		
저녁	일반 크림스프		일반 찐고구마+옥수수차		<간식선택의날>		일반 찐감자+옥수수차		일반 롤케익+아침햇살		일반 찐고구마+이온음료		일반 마들렌+옥수수차			
	당뇨 크림스프		당뇨 찐고구마+옥수수차		일반:팔죽 또는 왕만두		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+옥수수차			
원산지	데이케어 크림스프		데이케어 딸기+우유		당뇨:팔죽		데이케어 바나나+우유		데이케어 롤케익+아침햇살		데이케어 찐고구마+이온음료					
	*정월대보름 특별간식:부럼															
별량/단백질	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽		
	미역국		콩나물국		냉이국		아욱국		육개장		봄동된장국		콩가루배추국			
원산지	가자미구이		갈치양념		돈장조림		삼치구이		순살아귀찜		코다리양념		제육볶음			
	계란찜		피망채고기볶음		새송이들깨볶음		장조림		시금치나물		훈제오리+쌈채소쌈		애너타리깨소스무침			
별량/단백질	배추김치		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김			
	도시락김		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치			
원산지	585kcal	29.2g	560kcal	30.4g	610kcal	24.4g	553kcal	29.8g	593kcal	29.3g	626kcal	31.7g	647kcal	25.1g		
	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	
원산지	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
원산지	외국산	중국산	중국산		국내산	베트남산	외국산		러시아산		러시아산		러시아산	러시아산	베트남산	칠레산

● 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다.