

# 2022년 2월 4주 주간메뉴표

	월(2/21)		화(2/22)		수(2/23)		목(2/24)		금(2/25)		토(2/26)		일(2/27)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	무쇠고기국		팽이유부돼된장국		순두부찌개		어묵국		무쇠고기국		두부채새우전국		근대국	
점심	동태양념		조기구이		임연수구이		돈장조림		갈치구이		연어구이		쇠고기야채볶음	
	오이볶음		연두부+양념		숙갓나물		참나물		숙음배추나물		청경채나물		조기구이	
결량/단백질	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치
10시간식	530kcal	19.5g	575kcal	31.6g	533kcal	25.0g	597kcal	23.3g	556kcal	18.7g	564kcal	33.4g	581kcal	36.7g
	일반 바나나+베지밀A		일반 딸기+우유		일반 굴+액티비아		일반 바나나+우유		일반 사과+플레인		일반 오렌지+액티비아		일반 망고(캔)+플레인	
당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 딸기+우유		당뇨 굴+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 사과+플레인		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 토마토+플레인		
점심	기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	버섯죽	기장밥	단호박죽	현미밥	호두죽
	미역국		콩나물국		해물카레국	해물탕	동태찌개		매생이국		복어채국		홍합탕	
결량/단백질	사태고구마찜		짜장제육볶음		돈갈비찜		버섯불고기		오징어야채볶음		닭찜		부추떡갈비	
	갈치구이		동태전		시금치나물		연근강정		만두탕수		열무나물		미역오이초무침	
결량/단백질	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
614kcal		24.1g	660kcal	31.2g	747kcal	34.1g	601kcal	27.3g	722kcal	27.0g	636kcal	35.7g	508kcal	21.9g
3시 간식	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	
	데이케어 크림스프		데이케어 딸기+플레인		당뇨:팔죽		데이케어 바나나+우유		데이케어 롤케익+아침햇살		데이 찐고구마+이온음료			
저녁	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	밤죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
	아욱국		냉이국		달래된장찌개		아욱국		봄동된장국		육개장		콩가루배추국	
결량/단백질	불고기		가자미양념		코다리양념		삼치묵은지찜		사태고구마찜		임연수양념		고등어양념	
	계란찜		햄버그+소스		쇠고기굴소스볶음		햄야채볶음		아귀양념		새송이조림		계란말이	
결량/단백질	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
581kcal		31.2g	589kcal	25.9g	621kcal	35.3g	635kcal	24.3g	605kcal	28.4g	590kcal	27.6g	677kcal	33.1g
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	복어채	낙지	오징어		
	외국산	중국산	중국산	국내산	베트남산	외국산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	베트남산	칠레산		

이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다