

<3월 1주 주간식단 사진(금요일) >



조식
 현미밥/누룽지죽
 어묵국
 버섯불고기
 숙음배추나물
 도시락김
 백김치/물김치



오전
 간식
 사과+플레인



중식
 보리밥/버섯죽
 청국장찌개
 오징어야채볶음
 비엔나통마늘볶음
 도시락김
 배추김치



오후
 간식
 일반 : 카스텔라+아침햇살
 당뇨 : 찐단호박+녹차



석식
 흑미밥/밤죽
 냉이국
 사태고구마찜
 갈치구이
 도시락김
 배추김치

