

2022년 3월 2주 주간메뉴표

	월(3/7)		화(3/8)		수(3/9)		목(3/10)		금(3/11)		토(3/12)		일(3/13)											
아침	수수밥 콩나물국 돈장조림 계란찜 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	흑미밥 무쇠고기국 가자미양념 새송이들깨볶음 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	보리밥 순두부찌개 코다리양념 고사리들깨나물 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	기장밥 복어채국 버섯불고기 참나물 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	현미밥 팽이유부왜된장국 조기구이 잡스테이크 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	수수밥 매생이국 장조림 건새우마늘쫀볶음 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	흑미밥 냉이국 동태양념 부추떡갈비 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치										
열량/단백질	614kcal 25.5g		546kcal 17.1g		530kcal 25.2g		575kcal 33.3g		670kcal 35.4g		601kcal 27.2g		570kcal 33.3g											
10시간식	일반 딸기+우유		일반 바나나+베지밀A		일반 굴+액티비아		일반 사과+우유		일반 바나나+플레인		일반 오렌지+액티비아		일반 망고(캔)+플레인											
	당뇨 딸기+우유		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 굴+액티비아		당뇨 사과+우유		당뇨 바나나+플레인		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 토마토+플레인											
점심	기장밥 자연송이된장국 동태전 탕평채 도시락김 배추김치	새우살죽	오곡밥 설렁탕 조기구이 오이지무침	호두죽	수수밥 오징어된장국 돈간장불고기 도토리묵야채무침	밤죽	흑미밥 청국장찌개 햄버그+소스 계란말이	야채죽	보리밥 해물탕 사태고구마찜 콩나물무침	버섯죽	기장밥 시금치국 고등어테리아끼구이 달걀찜	밤죽	현미밥 미역조갯살국 훈제오리+쌈채소쌈 잔멸치견과류조림	호두죽										
열량/단백질	644kcal 30.5g		733kcal 47.0g		629kcal 26.5g		710kcal 24.8g		621kcal 27.5g		660kcal 38.2g		595kcal 23.4g											
3시 간식	일반 크림스프		일반 찐고구마+옥수수차		<간식선택의날>		일반 찐단호박+옥수수차		일반 카스테라+아침햇살		일반 찐감자+이온음료		일반 마들렌+옥수수차											
	당뇨 크림스프		당뇨 찐고구마+옥수수차		일반:팔죽 또는 호빵		당뇨 찐단호박+옥수수차		당뇨 카스테라+녹차		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐고구마+옥수수차											
	데이케어 크림스프		데이케어 바나나+베지밀A		당뇨:팔죽		데이케어 사과+우유		데이케어 톨케익+아침햇살		데이 찐감자+이온음료													
저녁	보리밥 미역국 달걀찜 임연수구이 배추김치 도시락김	야채죽	기장밥 아욱국 쇠고기야채볶음 시금치나물 도시락김 배추김치	버섯죽	현미밥 만두국 삼치구이 가지나물 도시락김 배추김치	야채죽	수수밥 육개장 오징어야채볶음 호박볶음 도시락김 배추김치	호두죽	흑미밥 봄동된장국 아귀양념 피망채고기볶음 도시락김 배추김치	새우살죽	보리밥 복어채국 불고기 단호박샐러드 도시락김 배추김치	야채죽	기장밥 콩가루배추국 제육볶음 가자미구이 도시락김 배추김치	버섯죽										
열량/단백질	682kcal 34.4g		521kcal 24.2g		598kcal 22.0g		605kcal 29.8g		539kcal 31.2g		644kcal 34.6g		720kcal 37.1g											
원산지	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					
	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