

2022년 3월 3주 주간메뉴표

	월(3/14)		화(3/15)		수(3/16)		목(3/17)		금(3/18)		토(3/19)		일(3/20)											
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽										
	시금치국	쇠고기야채볶음	무쇠고기국	가자미구이	봄동된장국	돈간장불고기	달래된장찌개	쇠고기야채볶음	어묵국	버섯불고기	콩가루배추국	연어구이	근대국	쇠고기굴소스볶음										
	잔멸치건과류조림	도시락김	고사리들깨나물	도시락김	코다리양념	도시락김	참나물	도시락김	숙음배추나물	도시락김	햄야채볶음	도시락김	조기구이	도시락김										
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치										
결량/단백질	564kcal	27.2g	624kcal	25.3g	613kcal	33.2g	555kcal	24.3g	564kcal	26.3g	732kcal	38.1g	586kcal	36.9g										
10시간식	일반 바나나+우유		일반 딸기+우유		일반 오렌지+액티비아		일반 바나나+우유		일반 사과+플레인		일반 오렌지+액티비아		일반 망고(캔)+플레인											
	당뇨 바나나+우유		당뇨 딸기+우유		당뇨 오렌지+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										
	달래된장찌개	조기구이	팽이유부왜된장국	매운돈사태찜	콩비지찌개	닭찜	부대찌개	생선까스	오징어야채볶음	시금치나물	해물탕	훈제오리+쌈채소쌈	북어채국	고추잡채										
	새송이메알조림	도시락김	동태전	깨끗나물	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김										
	배추김치	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김										
결량/단백질	575kcal	31.4g	682kcal	33.8g	767kcal	43.8g	716kcal	30.5g	582kcal	27.5g	605kcal	25.8g	724kcal	36.0g										
3시 간식	일반 크림스프		일반 찐고구마+옥수수차		<간식선택의날>		일반 찐감자+옥수수차		일반 카스테라+아침햇살		일반 찐고구마+이온음료		일반 마들렌+옥수수차											
	당뇨 크림스프		당뇨 찐고구마+옥수수차		일반:팔죽 또는 진라면		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+옥수수차											
	데이케어 크림스프		데이 딸기+우유		당뇨:팔죽		데이케어 바나나+우유		데이 카스테라+아침햇살															
저녁	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	밤죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽										
	시래기수제비국	돈장조림	콩나물국	아귀양념	버섯들깨탕	삼치구이	아욱국	아욱국	냉이국	사태고구마찜	달래된장찌개	고등어묵은지찜	팽이유부왜된장국	가자미양념										
	임연수양념	도시락김	도시락김	도시락김	감자채볶음	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김										
	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김										
결량/단백질	693kcal	31.8g	545kcal	31.7g	579kcal	20.0g	596kcal	29.1g	640kcal	29.8g	577kcal	29.5g	620kcal	26.7g										
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	북어채	낙지	오징어	외국산	중국산	중국산	국내산	베트남산	외국산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	베트남산	칠레산

◎ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다.