

# 2022년 3월 4주 주간메뉴표



	월(3/21)		화(3/22)		수(3/23)		목(3/24)		금(3/25)		토(3/26)		일(3/27)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	콩나물국		무쇠고기국		순두부찌개		복어채국		팽이유부애된장국		매생이국		냉이국	
점심	돈장조림		가자미구이		순살아귀양념		버섯불고기		조기구이		장조림		동태양념	
	임연수구이		새송이들깨볶음		고사리들깨나물		호박볶음		참스테이크		건새우마늘종볶음		부추떡갈비	
열량/단백질	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치
	649kcal	31.0g	623kcal	25.1g	509kcal	22.9g	589kcal	32.8g	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(켄)+플레인	
	당뇨 딸기+우유		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 굴+액티비아		당뇨 사과+우유		당뇨 바나나+플레인		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 토마토+플레인	
저녁	기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	야채죽	보리밥	버섯죽	기장밥	밤죽	현미밥	호두죽
	미역국		설렁탕		오징어된장국		청국장찌개		콩비지찌개		시금치국		미역조갯살국	
열량/단백질	파채불고기		동태전		돈간장불고기		햄버그+소스		사태고구마찜		고등어데리야끼구이		제육볶음	
	해물파전		오이지무침		도토리묵야채무침		계란말이		오이달래무침		닭찜		상추쌈	깎잎나물
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	594kcal	27.7g	661kcal	38.6g	629kcal	26.5g	710kcal	24.8g	744kcal	37.8g	660kcal	38.2g	613kcal	23.9g
3시간식	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 봉어빵		당뇨 찐단호박+옥수수차		당뇨 카스테라+녹차		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐고구마+옥수수차	
	데이케어 크림스프		데이케어 바나나+베지밀A		당뇨:팔죽		데이케어 사과+우유		데이케어 롤케익+아침햇살		데이 찐감자+이온음료			
원산지	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
	아욱국		아욱국		만두국		육개장		봄동된장국		복어채국		콩가루배추국	
원산지	닭도리탕		쇠고기야채볶음		삼치구이		오징어야채볶음		아귀양념		불고기		쇠고기굴소스볶음	
	코다리양념		시금치나물		가지나물		숙음배추나물		피망채고기볶음		단호박샐러드		가자미구이	
	배추김치		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	도시락김		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
	754kcal	46.5g	521kcal	24.2g	598kcal	22.0g	590kcal	30.4g	539kcal	31.2g	644kcal	34.6g	632kcal	37.4g
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