

2022년 4월 2주 주간메뉴표

	월(4/11)		화(4/12)		수(4/13)		목(4/14)		금(4/15)		토(4/16)		일(4/17)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	시래기국		아욱국		콩가루배추국		무쇠고기국		유채된장국		청국장찌개		콩가루배추국	
	돈장조림		조기구이		가자미양념		임연수구이		아귀양념		코다리양념		쇠고기야채볶음	
	가지나물		햄야채볶음		미나리나물		가지나물		새송이메알조림		미트볼케첩조림		알감자조림	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치
결량/단백질	563kcal	19.7g	662kcal	31.9g	468kcal	19.6g	608kcal	23.1g	520kcal	26.1g	690kcal	32.4g	577kcal	24.7g
10시간식	일반 바나나+우유		일반 오렌지+플레인		일반 사과+플레인		일반 바나나+베지밀A		일반 사과+엑티비아		일반 바나나+우유		일반 망고(캔)+플레인	
	당뇨 바나나+우유		당뇨 오렌지+플레인		당뇨 사과+플레인		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 사과+엑티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 토마토+플레인	
점심	기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	버섯죽	기장밥	단호박죽	현미밥	호두죽
	잔치국수		버섯들깨탕		팽이유부왜된장국		콩비지찌개		부대찌개		달래된장찌개		미역고기국	
	계란말이		탕수육		제육볶음		오징어야채볶음		생선가스		돈장조림		고등어구이	
	단무지무침		햇갯잎지	갯잎나물	양배추찜	무나물	콩맛살샐러드		시금치나물		열무나물		시금치나물	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		깍두기		배추김치		열무김치		깍두기		열무김치		배추김치	
결량/단백질	885kcal	27.8g	708kcal	22.1g	687kcal	26.9g	755kcal	43.4g	726kcal	32.0g	603kcal	22.9g	558kcal	33.1g
3시 간식	일반 크림스프		일반 찐감자+옥수수차		<간식선택의날>		일반 찐단호박+옥수수차		일반 롤케익+아침햇살		일반 찐고구마+이온음료		일반 마들렌+옥수수차	
	당뇨 크림스프		당뇨 찐감자+옥수수차		일반:팔죽 또는 진라면		당뇨 찐단호박+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+옥수수차	
	데이케어 크림스프		데이 오렌지+플레인		당뇨:팔죽		데이 바나나+베지밀A		데이 롤케익+아침햇살		데이 찐고구마+이온음료			
저녁	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	밤죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
	무쇠고기국		콩나물국		아욱국		미역국		감자수제비국		순두부찌개		팽이유부왜된장국	
	연어구이		임연수된장구이		닭찜		버섯불고기		돈사태찜		조기구이		부추떡갈비	
	시금치나물		취나물		고사리나물		콩나물무침		갈치구이		취나물		계란말이	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
결량/단백질	629kcal	31.6g	512kcal	21.4g	612kcal	26.8g	549kcal	23.8g	580kcal	24.5g	515kcal	27.1g	687kcal	31.1g
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	북어채	낙지	오징어		
	외국산	중국산	중국산	국내산	베트남산	외국산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	베트남산	칠레산		

© 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다.