

# 2022년 5월 1주 주간메뉴표

	월(5/2)		화(5/3)		수(5/4)		목(5/5)		금(5/6)		토(5/7)		일(5/8)																															
<b>아침</b>	수수밥 무다시마국 가자미구이 마늘쫀볶음 도시락김 백김치	누룽지죽 호박된장국 조기구이 고사리들깨나물 도시락김 물김치	흑미밥 호박된장국 조기구이 고사리들깨나물 도시락김 백김치	누룽지죽 호박된장국 조기구이 고사리들깨나물 도시락김 물김치	보리밥 시래기수제비국 아귀양념 햇고구마순볶음 도시락김 백김치	누룽지죽 어묵국 돈사태찜 미나리나물 도시락김 물김치	기장밥 어묵국 돈사태찜 미나리나물 도시락김 백김치	누룽지죽 어묵국 돈사태찜 미나리나물 도시락김 물김치	현미밥 콩나물국 가자미양념 햄야채볶음 도시락김 백김치	누룽지죽 콩나물국 동태양념 가지나물 도시락김 물김치	수수밥 순두부찌개 동태양념 가지나물 도시락김 백김치	누룽지죽 순두부찌개 동태양념 가지나물 도시락김 물김치	흑미밥 매생이국 돈장조림 청경채나물 도시락김 백김치	누룽지죽 매생이국 돈장조림 청경채나물 도시락김 물김치																														
<b>결량/단백질</b>	571kcal	23.3g	533kcal	27.8g	560kcal	25.7g	606kcal	24.5g	611kcal	21.8g	481kcal	20.8g	558kcal	18.8g																														
<b>10시간식</b>	일반 바나나+베지밀A		일반 오렌지+플레인		일반 사과+플레인		일반 바나나+베지밀A		일반 청포도+플레인		일반 바나나+우유		일반 망고(캔)+플레인																															
	당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 오렌지+플레인		당뇨 사과+플레인		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 청포도+플레인		당뇨 바나나+우유		당뇨 토마토+플레인																															
<b>점심</b>	기장밥 근대국 간소새우 천사채샐러드 도시락김 배추김치	새우살죽 콩나물국 짜장제육볶음 계란찜 도시락김 깍두기	현미밥 김치콩나물국 짜장제육볶음 계란찜 도시락김 깍두기	호두죽 콩나물국 피쉬앤칩스 햇갯잎지 도시락김 배추김치	수수밥 도토리묵사발(온) 피쉬앤칩스 햇갯잎지 도시락김 배추김치	밤죽 도토리묵사발(온) 피쉬앤칩스 햇갯잎지 도시락김 배추김치	흑미밥 된장찌개 미트볼케첩조림 단무지무침 도시락김 배추김치	야채죽 된장찌개 미트볼케첩조림 단무지무침 도시락김 배추김치	보리밥 황태채미역국 파채볼고기 연근강정 도시락김 배추김치	버섯죽 황태채미역국 파채볼고기 연근조림 도시락김 배추김치	기장밥 냉이국 돈사태찜 어묵야채볶음 도시락김 배추김치	밤죽 냉이국 돈사태찜 어묵야채볶음 도시락김 배추김치	<어버이날특식> 한방영양밥 청국장찌개 갈비찜 2색나물 (시금치, 무나물) 도시락김 배추김치																															
<b>결량/단백질</b>	734kcal	23.8g	678kcal	28.4g	681kcal	26.1g	646kcal	21.1g	598kcal	34.5g	643kcal	29.4g	590kcal	16.7g																														
<b>3시 간식</b>	일반 크림스프		일반 찐감자+옥수수차		<간식선택의날>		일반 찐단호박+옥수수차		일반 롤케익+아침햇살		일반 찐고구마+이온음료		일반 마들렌+옥수수차																															
	당뇨 크림스프		당뇨 찐감자+옥수수차		일반:팥죽 또는 단팥빵		당뇨 찐단호박+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+옥수수차																															
	데이케어 크림스프		데이 오렌지+플레인		당뇨:팥죽		데이 바나나+베지밀A		데이 롤케익+아침햇살		데이 찐고구마+이온음료																																	
<b>저녁</b>	보리밥 두부채새우젓국 돈사태찜 참나물 배추김치 도시락김	야채죽 미역국 오징어야채볶음 탕평채 도시락김 배추김치	기장밥 미역국 오징어야채볶음 탕평채 도시락김 배추김치	버섯죽 콩가루배추국 쇠고기굴소스볶음 새송이조림 도시락김 배추김치	현미밥 콩가루배추국 쇠고기굴소스볶음 새송이조림 도시락김 배추김치	야채죽 콩가루배추국 임연수구이 열무나물 도시락김 배추김치	수수밥 감자부추계란국 임연수구이 열무나물 도시락김 배추김치	호두죽 감자부추계란국 임연수구이 열무나물 도시락김 배추김치	흑미밥 달래된장찌개 닭찜 오이지무침 도시락김 배추김치	새우살죽 달래된장찌개 닭찜 오이지무침 도시락김 배추김치	보리밥 콩나물국 조기구이 찜스테이크 도시락김 배추김치	야채죽 콩나물국 조기구이 찜스테이크 도시락김 배추김치	기장밥 근대국 임연수구이 메추리알조림 도시락김 배추김치	버섯죽 근대국 임연수구이 메추리알조림 도시락김 배추김치																														
<b>결량/단백질</b>	590kcal	23.6g	607kcal	28.0g	548kcal	25.0g	556kcal	24.4g	643kcal	26.6g	626kcal	33.2g	642kcal	32.1g																														
<b>원산지</b>	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.