

# 2022년 6월 4주 주간메뉴표

	월(6/20)		화(6/21)		수(6/22)		목(6/23)		금(6/24)		토(6/25)		일(6/26)																															
<b>아침</b>	수수밥 미역국 가자미구이 메추리알조림 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	흑미밥 청국장찌개 임연수구이 돈사태알감자조림 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	보리밥 팽이유부왜된장국 아귀양념 햇고구마순볶음 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	기장밥 순두부찌개 조기구이 미나리나물 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	현미밥 무다시마국 코다리양념 연두부+양념 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	수수밥 버섯들깨탕 가자미구이 호박볶음 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	흑미밥 콩나물국 쇠고기야채볶음 청경채나물 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치																														
<b>결량/단백질</b>	624kcal	30.1g	703kcal	33.9g	531kcal	24.7g	512kcal	26.9g	508kcal	23.6g	548kcal	24.5g	505kcal	22.3g																														
<b>10시간식</b>	일반 바나나+베지밀A		일반 수박		일반 사과+액티비아		일반 수박		일반 오렌지+플레인		일반 바나나+우유		일반 망고(캔)+플레인																															
	당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 수박		당뇨 사과+액티비아		당뇨 수박		당뇨 오렌지+플레인		당뇨 바나나+우유		당뇨 토마토+플레인																															
<b>점심</b>	기장밥 무쇠고기국 동태전 햇갯잎지 도시락김 배추김치	새우살죽 물김치	현미밥 콩나물국 간소새우 과일샐러드 도시락김 배추김치	호두죽 해물탕	수수밥 해물카레국 만두탕수 오이지무침 도시락김 배추김치	밤죽	흑미밥 미역국 고추잡채 계란찜 도시락김 배추김치	야채죽	보리밥 해물짬뽕국 쇠고기당면볶음 연근조림 도시락김 배추김치	버섯죽	기장밥 복어채국 햄버그+소스 알감자조림 도시락김 배추김치	밤죽	현미밥 팽이유부왜된장국 낙지야채볶음 계란말이 도시락김 배추김치	호두죽																														
<b>결량/단백질</b>	585kcal	21.8g	635kcal	23.7g	797kcal	22.6g	632kcal	25.8g	616kcal	27.7g	643kcal	28.0g	690kcal	28.3g																														
<b>3시간식</b>	일반 크림스프		일반 찐감자+우유		<간식선택의날>		일반 찐단호박+베지밀A		일반 롤케익+아침햇살		일반 찐고구마+이온음료		일반 마들렌+옥수수차																															
	당뇨 크림스프		당뇨 찐감자+우유		일반:팔죽 또는 홍삼정골드		당뇨 찐단호박+베지밀A		당뇨 찐감자+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+옥수수차																															
	데이 크림스프		데이 청포도+플레인		당뇨:팔죽		데이 바나나+베지밀A		데이 롤케익+아침햇살		데이 찐고구마+이온음료																																	
<b>저녁</b>	보리밥 냉이국 돈장조림 고사리들깨나물 배추김치 도시락김	야채죽	기장밥 근대국 쭈꾸미야채볶음 탕평채 도시락김 배추김치	버섯죽	현미밥 무다시마국 쇠고기야채볶음 느타리채볶음 도시락김 배추김치	야채죽	수수밥 건새우근대국 훈제오리+쌈채소쌈 열무나물 도시락김 배추김치	호두죽	흑미밥 된장찌개 돈사태찜 가지나물 도시락김 배추김치	새우살죽	보리밥 청국장찌개 임연수양념 햄야채볶음 도시락김 배추김치	야채죽	기장밥 무쇠고기국 조기구이 시금치나물 도시락김 배추김치	버섯죽																														
<b>결량/단백질</b>	609kcal	24.9g	616kcal	26.5g	542kcal	20.3g	580kcal	22.8g	615kcal	22.8g	696kcal	26.9g	568kcal	26.5g																														
<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 변경될수 있습니다.