

<11월 3주 주간식단 사진(금요일) >



조식
 백미밥/흰죽
 황태콩나물국
 가자미구이
 멸치무조림
 도시락김
 백나박김치



오전 간식
 사과+우유



중식
 흑미밥/흑임자죽
 우렁표고된장찌개
 찹스테이크
 비름나물
 도시락김
 배추김치



오후 간식
 (반)카스테라+아침햇살
 당뇨)찐감자+녹차



석식
 기장밥/버섯죽
 오징어무국
 어묵볶음
 참나물골뱅이무침
 도시락김
 배추김치

