

<1월 3주 주간식단 사진(목요일) >



조식
 백미밥/흰죽
 냉이국
 훈제오리
 숙주나물
 잔멸치견과류조림
 물김치



오전
 일반)감귤+액티비아
 간식
 당뇨)감귤+액티비아



중식
 흑미밥/밤죽
 가락어묵우동
 떡갈비+파채무침
 오이도라지생채
 고구마샐러드
 배추김치



오후
 일반)브로콜리스프
 간식
 당뇨)브로콜리스프



석식
 수수밥/버섯죽
 차돌된장찌개
 고등어묵은지찜
 느타리채볶음
 오복채무침
 배추김치

