

<1월 5 주간식단 사진(금요일) >



조식
백미밥/흰죽
시래기국
훈제오리
가지나물
꿀뚜기젓양념
물김치



오전
일반)바나나+베지밀A
간식
당뇨)바나나+베지밀A



중식
보리밥/야채죽
청국장찌개
연어화이트소스구이
간풍가지
오이지무침
배추김치



오후
일반)머핀+우유
간식
당뇨)찐감자+우유



석식
기장밥/새우살죽
감자수제비국
제육볶음
청경채나물
단호박샐러드
배추김치

