

2021년 12월 4주 주간메뉴표

	월(12/20)		화(12/21)		수(12/22)동지		목(12/23)		금(12/24)		토(12/25)		일(12/26)	
아침	수수밥 유채된장국 돈간장불고기 잔멸치건과류조림 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	흑미밥 어묵국 버섯불고기 숙주당근나물 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	보리밥 순두부찌개 순살아귀양념 숙갓나물 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	기장밥 봄동된장국 피망채고기볶음 알감자조림 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	현미밥 무다시마국 돈장조림 가자미구이 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	수수밥 팽이유부왜된장국 조기구이 미트볼케첩조림 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치	흑미밥 청국장찌개 닭찜 동태양념 도시락김 백김치	누룽지죽 물김치
결량/단백질	592kcal	26.2g	589kcal	26.9g	546kcal	31.3g	540kcal	22.9g	630kcal	29.6g	696kcal	36.2g	658kcal	34.6g
10시간식	일반 바나나+우유		일반 사과+플레인		일반 바나나+베지밀A		일반 굴+액티비아		일반 바나나+우유		일반 오렌지+액티비아		일반 망고(캔)+플레인	
	당뇨 바나나+우유		당뇨 사과+플레인		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 굴+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 토마토+플레인	
점심	<미트프리의 날> 기장밥 잔치국수 두부탕수 단무지무침 도시락김 배추김치	새우살죽	현미밥 배추콩나물국 직원:김치콩나물국 오꼬노미야끼 참스테이크 도시락김 배추김치	호두죽	<동지특식> 한방영양밥 달래두부된장찌개 자연송이버섯고기 건삼색나물 도시락김 배추김치	밤죽	흑미밥 무쇠고기국 닭도리탕 오이지무침 도시락김 깍두기	야채죽	보리밥 미역국 닭강정 사과치커리무침 도시락김 배추김치	버섯죽	기장밥 풀무원콩비지찌개 낙지야채볶음 고사리들깨나물 도시락김 배추김치	밤죽	현미밥 홍합탕 쇠고기야채볶음 오이부추겉절이 도시락김 배추김치	호두죽
결량/단백질	867kcal	26.9g	667kcal	27.6g	587kcal	26.4g	798kcal	33.9g	693kcal	21.4g	512kcal	17.3g	505kcal	22.3g
3시 간식	일반 크림스프		일반 찐고구마+옥수수차		<동지> 동지팔죽		일반 찐감자+옥수수차		일반 카스테라+아침햇살		일반 찐고구마+이온음료		일반 마들렌+녹차	
	당뇨 크림스프		당뇨 찐고구마+옥수수차				당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+녹차	
	데이케어 크림스프		데이케어 사과+플레인				데이케어 굴+액티비아		데이케어 카스테라+아침햇살		데이케어 찐고구마+이온음료			
저녁	보리밥 콩가루배추국 동태양념 훈제오리+씩채소쌈 배추김치 도시락김	야채죽	기장밥 미역국 돈사태찜 가자미구이 도시락김 배추김치	버섯죽	현미밥 육개장 갈치카레구이 가지나물 도시락김 배추김치	야채죽	수수밥 버섯들깨탕 고등어묵은지찜 쇠고기굴소스 볶음 도시락김 배추김치	호두죽	흑미밥 아욱국 제육볶음 코다리양념 도시락김 배추김치	새우살죽	보리밥 북어채국 사태고구마찜 시금치나물 도시락김 배추김치	야채죽	기장밥 호박된장국 갈치카레구이 고추잡채 도시락김 배추김치	버섯죽
결량/단백질	617kcal	30.3g	659kcal	32.1g	605kcal	26.5g	569kcal	27.5g	678kcal	34.7g	611kcal	29.9g	660kcal	30.5g
원산지	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	북어채	낙지	오징어		
	외국산	중국산	중국산	국내산	베트남산	외국산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	베트남산	칠레산		

이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다