

2022년 3월 1주 주간메뉴표

	월(2/28)		화(3/1)		수(3/2)		목(3/3)		금(3/4)		토(3/5)		일(3/6)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	시금치국	불고기	무쇠고기국	가자미구이	냉이국	무사태찜	달래된장찌개	쇠고기야채볶음	어묵국	버섯불고기	순두부찌개	연어구이	근대국	쇠고기굴소스볶음
	잔멸치건과류조림	도시락김	고사리들깨나물	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	숙음배추나물	청경채나물	도시락김	도시락김	도시락김
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치
별량/단백질	532kcal	26.3g	624kcal	25.3g	566kcal	38.2g	555kcal	24.3g	564kcal	26.3g	558kcal	31.9g	617kcal	35.8g
10시간식	일반 바나나+우유		일반 딸기+우유		일반 귤+액티비아		일반 바나나+우유		일반 사과+플레인		일반 오렌지+액티비아		일반 망고(캔)+플레인	
	당뇨 바나나+우유		당뇨 딸기+우유		당뇨 귤+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 사과+플레인		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 토마토+플레인	
점심	기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	버섯죽	기장밥	단호박죽	현미밥	호두죽
	미역국	동태양념	팽이유부왜된장국	제육볶음	콩비지찌개	닭찜	부대찌개	생선까스	청국장찌개	오징어야채볶음	해물탕	훈제오리+씩채소쌈	북어채국	고추잡채
	햄버그+소스	도시락김	계란찜	도시락김	햇갯잎지	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	비엔나통마늘볶음	취나물	도시락김	도시락김	도시락김
	도시락김	배추김치	도시락김	배추김치	도시락김	배추김치	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김
별량/단백질	576kcal	23.3g	717kcal	30.8g	752kcal	42.3g	716kcal	30.5g	693kcal	31.0g	605kcal	25.8g	724kcal	36.0g
3시 간식	일반 크림스프		일반 찐고구마+옥수수차		<간식선택의날> 일반:팔죽 또는 왕만두		일반 찐감자+옥수수차		일반 카스테라+아침햇살		일반 찐고구마+이온음료		일반 마들렌+옥수수차	
	당뇨 크림스프		당뇨 찐고구마+옥수수차				당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+옥수수차	
	데이케어 크림스프				당뇨:팔죽		데이케어 바나나+우유		데이 카스테라+아침햇살		데이 찐고구마+이온음료			
저녁	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	밤죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
	떡만두국	돈장조림	콩나물국	임연수양념	버섯들깨탕	삼치구이	아욱국	아욱국	냉이국	달래된장찌개	떡만두국	팽이유부왜된장국	떡만두국	팽이유부왜된장국
	오이지무침	도시락김	피망채고기볶음	도시락김	감자채볶음	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김	고등어양념	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김
	도시락김	배추김치	도시락김	배추김치	도시락김	배추김치	도시락김	도시락김	도시락김	배추김치	도시락김	도시락김	도시락김	도시락김
별량/단백질	745kcal	25.2g	562kcal	30.3g	579kcal	20.0g	607kcal	30.1g	640kcal	29.8g	638kcal	36.0g	584kcal	33.0g
원산지	밥	배추김치, 깍두기, 열무김치	쇠고기(국, 죽, 볶음)	돼지(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민짜)	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.