

## 〈2월 2주 주간식단 사진(금요일)〉



조식  
 현미밥/누룽지죽  
 무쇠고기국  
 갈치구이  
 시금치나물  
 도시락김  
 백김치/물김치



오전  
 사과+플레인  
 간식



중식  
 보리밥/버섯죽  
 삼계탕  
 오징어야채볶음  
 아보카도콕샐러드  
 도시락김  
 배추김치



오후  
 일반 : 롤케익+아침햇살  
 당뇨 : 찐단호박+녹차  
 간식



석식  
 흑미밥/밤죽  
 봄동된장국  
 사태고구마찜  
 고등어유자구이  
 도시락김  
 배추김치

