

2022년 3월 5주 주간메뉴표

	월(3/28)		화(3/29)		수(3/30)		목(3/31)		금(4/1)		토(4/2)		일(4/3)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	무쇠고기국	코다리양념	아욱국	달걀찜	근대국	버섯불고기	무쇠고기국	갈치구이	유채된장국	돈장조림	무다시마국	조기구이	팽이유부돼진장국	불고기
	미나리나물		잔멸치건과류조림		연두부+양념		가지나물		느타리채볶음		햐아채볶음		아기불조림	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치
결량/단백질	570kcal	23.3g	623kcal	28.8g	564kcal	26.2g	561kcal	18.5g	608kcal	21.6g	632kcal	28.4g	619kcal	32.6g
10시간식	일반 딸기+우유		일반 바나나+베지밀A		일반 오렌지+액티비아		일반 바나나+우유		일반 사과+플레인		일반 오렌지+액티비아		일반 망고(캔)+플레인	
	당뇨 딸기+우유		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 바나나+우유		당뇨 사과+플레인		당뇨 오렌지+액티비아		당뇨 딸기+플레인	
점심	기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	버섯죽	기장밥	단호박죽	현미밥	호두죽
	달래된장찌개		콩나물국		육개장		해물된장찌개		감자부추계란국		풀무원콩비지찌개		미역고기국	
	돈장조림		조기구이		오징어숙회+다시마쌈		제육볶음		가자미구이		돈사태고구마찜		아귀양념	
	생두부+볶은김치		순대아채볶음		깻잎나물		양배추찜	무나물	쇠고기아채볶음		얼무나물		달걀아채볶음	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	열무김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
결량/단백질	686kcal	26.9g	613kcal	32.2g	626kcal	34.3g	699kcal	29.0g	640kcal	35.0g	542kcal	18.5g	570kcal	35.0g
3시간식	일반 크림스프		일반 찐고구마+옥수수차		<간식선택의날>		일반 찐감자+옥수수차		일반 카스테라+아침햇살		일반 찐고구마+이온음료		일반 마들렌+옥수수차	
	당뇨 크림스프		당뇨 찐고구마+옥수수차		일반:팔죽 또는 사리곰탕면		당뇨 찐감자+옥수수차		당뇨 찐단호박+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+옥수수차	
	데이케어 크림스프		데이 딸기+우유		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
	시래기국		호박된장국		청국장찌개		미역고기국		시래기수제비국		달래된장찌개		콩가루배추국	
	쭈꾸미야채볶음		돈사태찜		햄버그+소스		아귀양념		달걀		임연수구이		가자미구이	
	계란찜		동태전		삼치양념		취나물		고사리나물		메추리알조림		계란말이	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
결량/단백질	558kcal	24.4g	641kcal	31.3g	643kcal	26.5g	506kcal	24.1g	680kcal	29.8g	670kcal	32.6g	666kcal	33.6g
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.