

# 2022년 4월 3주 주간메뉴표

	월(4/18)		화(4/19)		수(4/20)		목(4/21)		금(4/22)		토(4/23)		일(4/24)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	무쇠고기국 동태양념 숙음배추나물 도시락김 백김치	물김치	버섯된장국 닭찜 잔멸치건과류조림 도시락김 백김치	물김치	팽이유부왜된장국 쇠고기야채볶음 코다리양념 도시락김 백김치	물김치	북어채국 돈사태찜 미나리나물 도시락김 백김치	물김치	콩나물국 가자미양념 햄야채볶음 도시락김 백김치	물김치	매생이국 쇠고기굴소스볶음 아귀양념 도시락김 백김치	물김치	냉이국 동태양념 돈장조림 도시락김 백김치	물김치
결량/단백질	536kcal	20.4g	620kcal	27.0g	619kcal	36.6g	616kcal	31.3g	611kcal	21.8g	565kcal	30.5g	611kcal	31.3g
10시간식	일반 바나나+베지밀A		일반 사과+우유		일반 오렌지+플레인		일반 바나나+베지밀A		일반 오렌지+플레인		일반 사과+우유		일반 망고(캔)+플레인	
	당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 사과+우유		당뇨 오렌지+플레인		당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 오렌지+플레인		당뇨 사과+우유		당뇨 토마토+플레인	
점심	기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	야채죽	보리밥	버섯죽	기장밥	밤죽	현미밥	호두죽
	콩나물국 닭강정 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치		감자부추계란국 제육볶음 오이지무침 도시락김 배추김치		해물짬뽕국 계란말이 양상추샐러드 도시락김 배추김치		숙된장국 닭도리탕 동태전 도시락김 배추김치		미역고기국 삼치유자구이 오이부추생채 도시락김 배추김치		콩비지찌개 햄버그+소스 느타리채볶음 도시락김 배추김치		순두부찌개 부추떡갈비 알감자조림 도시락김 배추김치	
결량/단백질	622kcal	22.8g	655kcal	21.9g	708kcal	24.1g	733kcal	41.7g	501kcal	21.9g	739kcal	34.6g	581kcal	22.7g
3시간식	일반 크림스프		일반 찐고구마+옥수수차		<간식선택의날> 일반:팥죽 또는 봉어빵 당뇨:팥죽		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		데이 사과+우유		데이 바나나+베지밀A		데이 카스테라+아침햇살		데이 찐고구마+이온음료					
저녁	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
	시금치국 갈치구이 돈사태찜 배추김치 도시락김		순두부찌개 연어구이 고사리나물 도시락김 배추김치		콩가루배추국 돈장조림 가자미구이 도시락김 배추김치		버섯들깨탕 임연수구이 열무나물 도시락김 배추김치		달래된장찌개 불고기 시금치나물 도시락김 배추김치		콩나물국 참스테이크 조기구이 도시락김 배추김치		미역국 갈치구이 쇠고기야채볶음 도시락김 배추김치	
결량/단백질	608kcal	27.6g	586kcal	32.9g	672kcal	34.4g	532kcal	23.8g	551kcal	26.2g	626kcal	33.2g	562kcal	27.1g
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.