

주간식단표

구분	행복을 여는 아침 	정성 가득한 점심 	오후 간식	건강을 위한 저녁 	저녁간식	식재료 원산지	
1/10	일반식	백미밥/시금치죽 감자된장국 계란야채찜 오징어젓무무침 숙주나물무침 배추김치/물김치	백미밥/녹두죽 추어탕 돈육고추장볶음 알배추쌈 부추전 배추김치/물김치	카스 타드	백미밥/새우죽 쇠고기미역국 떡갈비피망굴소스조림 버섯감자채볶음 배추나물무침 배추김치/물김치	플레인 요거트	쇠고기 수입 (호주산)
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
1/11	일반식	백미밥/치즈죽 물만두국 모듬장조림 양념깻잎지 얼갈이된장찌개 배추김치/물김치	기장밥/야채죽 삼계탕 배추겉절이/조미김 시금치나물 취어채무침 배추김치/물김치	단호박죽	백미밥/견과죽 무채들깨국 고등어무조림 콩나물찜 물파래무침 배추김치/물김치	시리얼 요거트	돼지고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
1/12	일반식	백미밥/닭죽 계란북어국 두부양념조림 강된장찌개 숙주나물무침 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 시락국 비빔밥 계란후라이 우민찌볶음 배추김치/물김치	꿀호떡	백미밥/팔죽 두부된장국 돈육불고기 겨울초겉절이 미역나물 배추김치/물김치	바나나 요거트	닭 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
1/13	일반식	백미밥/사골야채죽 시락국 계란야채찜 콩나물무침 단호박조림 배추김치/물김치	흑미밥/흑임자죽 떡만두국 찜닭 봄동겉절이 감자채볶음 배추김치/물김치	찐고구마	백미밥/소고기죽 팽이버섯된장국 카레스튜 어묵볶음 오징어젓무무침 배추김치/물김치	말기찜 요거트	오리고기 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
1/14	일반식	백미밥/흰죽 옥수수스프 돈민짜야채조림 무숙채 양념깻잎지 배추김치/물김치	기장밥/땅콩죽 쇠고기미역국 동태전 미역, 브로콜리/초장 시금치나물 통배추생김치/물김치	바나나	백미밥/흑임자죽 시락국 느타리버섯들깨볶음 겨울초겉절이 미트볼조림 배추김치/물김치	플레인 요거트	쌀 국내산
	당뇨식	차조밥/잡곡밥	차조밥/잡곡밥	무가당	차조밥/잡곡밥	무가당	
1/15	일반식	백미밥/소고기죽 동태탕 닭가슴살야채볶음 양배추나물무침 강된장찌개 배추김치/물김치	흑미밥/견과죽 훈합살미역국 적어구이 쫄면 배추나물 배추김치/물김치	두유	백미밥/야채죽 감자호박된장국 갈치무조림 연두부/양념장 호박나물 배추김치/물김치	아로니아 요거트	식육 가공품 국내산
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	
1/16	일반식	백미밥/검은깨죽 계란국 가자미무조림 물미역나물무침 얼갈이된장찌개 배추김치/물김치	백미밥/단호박죽 양송이스프 쇠고기불고기 어묵양파볶음 시금치나물 배추김치/물김치	김치전	백미밥/닭죽 들깨시락국 계란야채찜 참치양배추나물 도토리묵/양념장 배추김치/물김치	플레인 요거트	배추, 무(국내산)고추 가루(국내산100%)
	당뇨식	백미밥/잡곡밥	백미밥/잡곡밥	무가당	백미밥/잡곡밥	무가당	

* 위 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 변경 될 수 있습니다.