

2022년 7월 4주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
7/25 월	쇠고기자연송이죽 연두부 도시락김 물김치	일반 사과+우유	기장밥/새우살죽 콩나물국 낙지야채볶음 계란찜 도시락김 배추김치	일반 크리이프	보리밥/야채죽 감자수제비국 돈장조림 가자미구이 도시락김 배추김치
		당노 사과+우유		당노 크리이프	
열량/단백질 402kcal/16.3g		-	열량/단백질 528kcal/25.5g	-	열량/단백질 616kcal/29.3g
7/26 화 중복	삼계영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 수박	현미밥/호두죽 갈비탕 조기구이 오이지무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +우유	기장밥/버섯죽 근대국 동태양념 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치
		당노 수박		당노 찐감자 +우유	
열량/단백질 464kcal/20.2g		-	열량/단백질 735kcal/34.6g	데이 수박	열량/단백질 632kcal/28.8g
7/27 수	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 오렌지 +플레인	수수밥/밤죽 삼선자장국/감자계란국 돈사태찜 마늘쫄볶음 도시락김 배추김치	일반 홍삼정꿀드	현미밥/야채죽 육개장 임연수양념 가지나물 도시락김 배추김치
		당노 오렌지 +플레인		당노 홍삼정꿀드	
열량/단백질 413kcal/19.1g		-	열량/단백질 709kcal/24.8g	-	열량/단백질 593kcal/26.8g
7/28 목	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유	흑미밥/야채죽 어묵국 닭도리탕 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차	수수밥/호두죽 된장찌개 아귀양념 계란말이 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +우유		당노 찐단호박 +옥수수차	
열량/단백질 407kcal/17.4g		-	열량/단백질 753kcal/39.6g	데이 바나나/우유	열량/단백질 633kcal/29.3g
7/29 금	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 황도(켄) +프레인	보리밥/버섯죽 오징어된장국 제육볶음 숙음배추나물 도시락김 배추김치	일반 롤케익 +아침햇살	흑미밥/새우살죽 미역국 가자미데리야끼구이 버섯불고기 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +프레인		당노 찐감자 +녹차	
열량/단백질 406kcal/17.9g		-	열량/단백질 649kcal/27.7g	-	열량/단백질 633kcal/34.0g
7/30 토	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +베지밀A	기장밥/밤죽 무쇠고기국 동태전 숙주당근나물 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료	보리밥/야채죽 청국장찌개 돈사태메알조림 오징어실채무침 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 찐고구마 +옥수수차	
열량/단백질 413kcal/19.1g		-	열량/단백질 597kcal/22.6g	-	열량/단백질 710kcal/31.5g
7/31 일	삼계영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 망고(켄) +플레인	현미밥/호두죽 해물탕 햄버그+소스 알감자조림 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +베지밀A	기장밥/버섯죽 팽이유부왜된장국 임연수유자구이 달걀 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +플레인		당노 찐감자 +베지밀A	
열량/단백질 464kcal/20.2g		-	열량/단백질 624kcal/23.0g	-	열량/단백질 693kcal/35.3g

원 산 지	밥	삼치,고등어	임연수	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미/잡곡/국내산	국내산	러시아산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	조기	스모크햄/버엔나	코다리	청국장,콩비지	쇠고기/국/죽/볶음	갈치	만두	오징어
	중국산	돈육/국내산	러시아산	대두/국내산	한우/국내산	외국산	돈육/국내산	칠레산
	아귀	닭(국,볶음,죽)	동태	배추김치, 깍두기, 열무김치			두부, 연두부, 순두부	
	중국산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	
돼지(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				