

2022년 8월 3주 주간식단표

구분	아침	10시 간식	점심	3시 간식	저녁
8/15 월 말복	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 사과+우유	기장밥/새우살죽 삼계탕 임연수구이 오이지무침 도시락김 배추김치	일반 크림스프	보리밥/야채죽 미역국 제육볶음 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치
		당노 사과+우유		당노 크림스프	
열량/단백질 406kcal/17.9g		-	열량/단백질 924kcal/41.7g	-	열량/단백질 635kcal/20.5g
8/16 화	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 수박	현미밥/호두죽 콩국수 버섯불고기 아기불조림 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +우유	기장밥/버섯죽 시금치국 가자미양념 계란찜 도시락김 배추김치
		당노 수박		당노 찐감자 +우유	
열량/단백질 413kcal/19.1g		-	열량/단백질 783kcal/38.0g	데이 수박	열량/단백질 632kcal/28.8g
8/17 수	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 오렌지 +플레인	수수밥/밤죽 배추콩나물국 낙지야채볶음 미트볼데리야끼조림 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드	현미밥/야채죽 무쇠고기국 조기구이 단호박샐러드 도시락김 배추김치
		당노 오렌지 +플레인		당노 홍삼정골드	
열량/단백질 407kcal/17.4g		-	열량/단백질 670kcal/25.7g	-	열량/단백질 655kcal/26.0g
8/18 목	삼계영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유	흑미밥/야채죽 감자수제비국 참스테이크 콘맛샐러드 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차	수수밥/호두죽 오징어된장국 훈제오리+쌈채소쌈 고사리나물 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +우유		당노 찐단호박 +옥수수차	
열량/단백질 464kcal/20.2g		-	열량/단백질 631kcal/18.2g	데이 바나나/우유	열량/단백질 621kcal/25.5g
8/19 금	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 황도(켄) +플레인	보리밥/버섯죽 버섯들깨탕 돈장조림 동태양념 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +아침햇살	흑미밥/밤죽 청국장찌개 닭찜 탕평채 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +플레인		당노 찐감자 +녹차	
열량/단백질 406kcal/17.9g		-	열량/단백질 597kcal/27.3g	-	열량/단백질 741kcal/33.5g
8/20 토	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +베지밀A	기장밥/단호박죽 만두국 쭈꾸미야채볶음 새송이들깨볶음 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료	보리밥/야채죽 육개장 임연수유자구이 햄야채볶음 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 찐고구마 +옥수수차	
열량/단백질 413kcal/19.1g		-	열량/단백질 627kcal/22.7g	-	열량/단백질 739kcal/30.7g
8/21 일	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 망고(켄) +플레인	현미밥/호두죽 매생이국 조기구이 닭도리탕 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살	기장밥/버섯죽 해물탕 사태고구마찜 참나물 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +플레인		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 407kcal/17.4g		-	열량/단백질 759kcal/46.7g	-	열량/단백질 601kcal/25.3g

원산지	밥	삼치,고등어	임연수	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미/잡곡/국내산	국내산	러시아산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	조기	스모크햄/베엔나	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	

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆