

2022년 8월 4주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
8/22 월	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +액티비아	기장밥/새우살죽 시래기국 짜장제육볶음 계란말이 도시락김 배추김치	일반 크림스프	보리밥/야채죽 미역국 임연수양념 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치
		당뇨 오렌지 +액티비아		당뇨 크림스프	
	열량/단백질 406kcal/17.9g	-	열량/단백질 755kcal/25.1g	-	열량/단백질 616kcal/29.3g
8/23 화	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +우유	현미밥/호두죽 설령탕 조기구이 마늘쫀고추장무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	기장밥/버섯죽 근대국 버섯불고기 가지나물 도시락김 배추김치
		당뇨 사과 +우유		당뇨 찐감자 +옥수수차	
	열량/단백질 413kcal/19.1g	-	열량/단백질 691kcal/43.8g	데이 사과+우유	열량/단백질 544kcal/24.3g
8/24 수	심계영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 오렌지 +플레인	수수밥/밤죽 복어채국 돈장조림 꽃말살샐러드 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드	현미밥/야채죽 배추콩나물국 동태양념 탕평채 도시락김 배추김치
		당뇨 오렌지 +플레인		당뇨 홍삼정골드	
	열량/단백질 464kcal/20.2g	-	열량/단백질 708kcal/33.7g	-	열량/단백질 566kcal/26.7g
8/25 목	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유	흑미밥/야채죽 시금치국 닭도리탕 해물파전 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차	수수밥/호두죽 무쇠고기국 아귀양념 계란찜 도시락김 배추김치
		당뇨 바나나 +우유		당뇨 찐단호박 +옥수수차	
	열량/단백질 407kcal/17.4g	-	열량/단백질 632kcal/29.5g	데이 바나나/우유	열량/단백질 621kcal/25.5g
8/26 금	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +플레인	보리밥/버섯죽 호박새우전국 돈사태알감자조림 동태전 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +아침햇살	흑미밥/밤죽 청국장찌개 가지미네리야끼구이 버섯불고기 도시락김 배추김치
		당뇨 토마토 +플레인		당뇨 찐감자 +녹차	
	열량/단백질 406kcal/17.9g	-	열량/단백질 618kcal/29.0g	-	열량/단백질 676kcal/37.9g
8/27 토	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +베지밀A	기장밥/단호박죽 오징어된장국 제육볶음 숙주당근나물 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료	보리밥/야채죽 콩가루배추국 임연수양념 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치
		당뇨 바나나 +베지밀A		당뇨 찐고구마 +옥수수차	
	열량/단백질 413kcal/19.1g	-	열량/단백질 677kcal/28.3g	-	열량/단백질 668kcal/29.4g
8/28 일	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 망고(캔) +플레인	현미밥/호두죽 콩나물국 햄버그+소스 알감자조림 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살	기장밥/버섯죽 팽이유부왜된장국 조기구이 달걀 도시락김 배추김치
		당뇨 토마토 +플레인		당뇨 찐감자 +옥수수차	
	열량/단백질 407kcal/17.4g	-	열량/단백질 597kcal/18.0g	-	열량/단백질 700kcal/42.2g

원 산 지	밥	삼치,고등어	임연수	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미/잡곡/국내산	국내산	러시아산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	조기	스모크햄/비엔나	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(돈동뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				