

# 2022년 9월 1주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
8/29 월	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +플레인	기장밥/새우살죽 미역국 버섯불고기 동태양념 도시락김 배추김치	일반 크림스프	보리밥/야채죽 된장찌개 돈사태찜 햇고구마순들깨볶음 도시락김 배추김치
		당노 사과 +플레인		당노 크림스프	
열량/단백질 406kcal/17.9g		-	열량/단백질 556kcal/29.2g	-	열량/단백질 631kcal/22.7g
8/30 화	삼계영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +액티비아	현미밥/호두죽 잔치국수 조기구이 오이지무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +우유	기장밥/버섯죽 유채된장국 돈장조림 계란말이 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +액티비아		당노 찐감자 +우유	
열량/단백질 464kcal/20.2g		-	열량/단백질 826kcal/35.2g	데이 토마토/액티비	열량/단백질 689kcal/27.6g
8/31 수	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유	수수밥/밤죽 팽이유부왜된장국 오징어야채볶음 탕평채 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드	현미밥/야채죽 홍합탕 제육볶음 단호박샐러드 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +우유		당노 홍삼정골드	
열량/단백질 407kcal/17.4g		-	열량/단백질 654kcal/33.1	-	열량/단백질 682kcal/22.0g
9/1 목	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 오렌지 +플레인	흑미밥/야채죽 감자수제비국 만두탕수 가자미양념 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차	수수밥/호두죽 버섯들깨탕 달찜 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치
		당노 오렌지 +플레인		당노 찐단호박 +옥수수차	
열량/단백질 413kcal/19.1g		-	열량/단백질 630kcal/18.4g	데이 오렌지/플레인	열량/단백질 625kcal/27.3g
9/2 금	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +플레인	보리밥/버섯죽 콩나물국 쇠고기야채볶음 코다리양념 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +아침햇살	흑미밥/밤죽 청국장찌개 임연수데리야끼구이 탕평채 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +플레인		당노 찐감자 +녹차	
열량/단백질 406kcal/17.9g		-	열량/단백질 578kcal/34.1g	-	열량/단백질 680kcal/32.3g
9/3 토	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +베지밀A	기장밥/단호박죽 해물탕 훈제오리+씩채소쌈 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료	보리밥/야채죽 육개장 조기구이 새송이메알조림 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 찐고구마 +옥수수차	
열량/단백질 407kcal/17.4g		-	열량/단백질 629kcal/25.4g	-	열량/단백질 624kcal/36.2g
9/4 일	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 망고(캔) +플레인	현미밥/호두죽 매생이국 가자미양념 닭도리탕 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살	기장밥/버섯죽 오징어된장국 사태고구마찜 참나물 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +플레인		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 413kcal/19.1g		-	열량/단백질 714kcal/37.6g	-	열량/단백질 611kcal/24.7g

원 산 지	밥	삼치,고등어	임연수	북어채	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(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				