

2022년 10월 3주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
10/17 월	삼계영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유	기장밥/새우살죽 시금치된장국 소불고기 우영조림 도시락김 배추김치	일반 양송이스프	보리밥/야채죽 콩나물국 동태양념 햄감자채볶음 도시락김 배추김치
		당뇨 바나나 +우유		당뇨 양송이스프	
	열량/단백질 406kcal/17.9g	-	열량/단백질 570kcal/25.1g	-	열량/단백질 616kcal/29.3g
10/18 화	쇠고기영양죽 계란찜 도시락김 물김치	일반 연시 +플레인	강황밥/호두죽 나가사끼짬뽕국 가자미양념 고추잡채+꽃빵 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +옥수수차	기장밥/버섯죽 근대된장국 돈송이장조림 오징어튀김 도시락김 배추김치
		당뇨 연시 +플레인		당뇨 찐고구마 +옥수수차	
	열량/단백질 464kcal/20.2g	-	열량/단백질 696kcal/29.3g	데이 연시+플레인	열량/단백질 559kcal/27.2g
10/19 수	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +우유	수수밥/밤죽 바지락미역국 부추떡갈비 연근조림 도시락김 배추김치	일반 홍삼정글드	현미밥/야채죽 콩가루배추국 순살아귀찜 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치
		당뇨 사과 +우유		당뇨 홍삼정글드	
	열량/단백질 407kcal/17.4g	-	열량/단백질 676kcal/25.4g	-	열량/단백질 684kcal/31.1g
10/20 목	해물영양죽 계란찜 도시락김 물김치	일반 굴 +플레인	흑미밥/버섯죽 동태찌개 치킨데리야끼 비름나물 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차	수수밥/호두죽 육개장 코다리양념 새송이들깨볶음 도시락김 배추김치
		당뇨 굴 +플레인		당뇨 찐단호박 +옥수수차	
	열량/단백질 413kcal/19.1g	-	열량/단백질 757kcal/28.7g	데이 굴+플레인	열량/단백질 608kcal/31.5g
10/21 금	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 소고기해장국 계란말이 오이부추무침 도시락김 배추김치	일반 롤케익 +아침햇살	기장밥/새우살죽 감자실파계란국 돈간장불고기 탕평채 도시락김 배추김치
		당뇨 바나나 +베지밀A		당뇨 찐감자 +녹차	
	열량/단백질 406kcal/17.9g	-	열량/단백질 676kcal/27.4g	-	열량/단백질 637kcal/30.5g
10/22 토	전복영양죽 계란찜 도시락김 물김치	일반 청포도 +엑티비아	강황밥/밤죽 아욱된장국 생선까스+소스 소고기야채볶음 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료	보리밥/야채죽 콩비지찌개 달찜 감자고로케 도시락김 배추김치
		당뇨 청포도 +엑티비아		당뇨 찐고구마 +옥수수차	
	열량/단백질 407kcal/17.4g	-	열량/단백질 675kcal/25.4g	-	열량/단백질 643kcal/17.0g
10/23 일	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 망고(캔) +플레인	현미밥/호두죽 콩나물김치국 버섯불고기 조기구이 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살	기장밥/버섯죽 에호박새우젓국 제육볶음 동태전 도시락김 배추김치
		당뇨 토마토 +플레인		당뇨 찐감자 +옥수수차	
	열량/단백질 413kcal/19.1g	-	열량/단백질 591kcal/36.9g	-	열량/단백질 716kcal/31.1g

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/즉부임	전복	만두	오징어
	중국산	돈육:국내산	러시아산	대두:국내산	한우:국내산	국내산	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 ◆					