

2022년 10월 4주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
10/24 월	쇠고기영양죽 계란찜 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +플레인	강황밥/새우살죽 아욱된장국 임연수양념 메추리알새송이장조림 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프	보리밥/야채죽 황태감자국 제육볶음 얼갈이나물 도시락김 배추김치
		당노 사과 +플레인		당노 브로콜리스프	
열량/단백질 406kcal/17.9g		-	열량/단백질 655kcal/23.1g	-	열량/단백질 781kcal/25.1g
10/25 화	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 굴 +액티비아	현미밥/호두죽 소고기미역국 조기구이 잡채 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	기장밥/버섯죽 근대된장국 돈장조림 오미산적 도시락김 배추김치
		당노 굴 +액티비아		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 413kcal/19.1g		-	열량/단백질 853kcal/35.8g	데이 굴+액티비아	열량/단백질 628kcal/26.9g
10/26 수	전복영양죽 계란찜 도시락김 물김치	일반 사과 +우유	수수밥/밤죽 쌀국수 해물파전 시금치나물 도시락김 배추김치	일반 홍삼정글드	현미밥/야채죽 콩나물김치국 소불고기 단호박샐러드 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 홍삼정글드	
열량/단백질 407kcal/17.4g		-	열량/단백질 654kcal/33.1g	-	열량/단백질 682kcal/22.0g
10/27 목	삼계영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 연시 +베지밀A	흑미밥/야채죽 갈비탕 탕수육+소스 청경채무침 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차	수수밥/호두죽 얼갈이된장국 달걀 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 찐단호박 +옥수수차	
열량/단백질 464kcal/20.2g		-	열량/단백질 677kcal/26.4g	데이 연시+베지밀	열량/단백질 625kcal/27.3g
10/28 금	쇠고기영양죽 계란찜 도시락김 물김치	일반 사과 +우유	보리밥/버섯죽 아귀맑은탕 마파두부 오이도라지생채 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +아침햇살	흑미밥/새우살죽 팽이미역왜된장국 임연수데리야끼구이 계란장조림 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찐감자 +녹차	
열량/단백질 406kcal/17.9g		-	열량/단백질 697kcal/25.5g	-	열량/단백질 654kcal/29.6g
10/29 토	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유	기장밥/단호박죽 애호박표고된장국 훈제오리+쌈채소쌈 숙갓나물 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료	보리밥/야채죽 동태찌개 돈낙지볶음 감자샐러드 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +우유		당노 찐고구마 +옥수수차	
열량/단백질 413kcal/19.1g		-	열량/단백질 626kcal/24.4g	-	열량/단백질 705kcal/35.2g
10/30 일	전복영양죽 계란찜 도시락김 물김치	일반 망고(캔) +플레인	현미밥/호두죽 매생이국 가자미양념 닭도리탕 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살	기장밥/버섯죽 시래기된장국 사태고구마찜 어묵야채볶음 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +플레인		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 407kcal/17.4g		-	열량/단백질 714kcal/37.6g	-	열량/단백질 611kcal/24.7g

원	밥	삼치,고등어	임연수	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	산	백미/잡곡/국내산	국내산	러시아산	러시아산	외국산	베트남산	국내산
지	조기	스모크햄/바엔나	코다리	청국장/콩비지	쇠고기/국/죽/볶음	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)				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				
국내산								