

2022년 11월 2주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
11/7 월	백미밥/흰죽 두부무우새우젓국 소고기아스파라거스볶음 메추리알새송이장조림 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 사과 +플레인	강황밥/새우살죽 아욱된장국 임연수구이 명란계란찜 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드 당노 홍삼정골드	보리밥/야채죽 황태콩나물국 제육볶음 얼갈이나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 695kcal/28.1g	-	열량/단백질 651kcal/25.1g
11/8 화	백미밥/흰죽 시금치된장국 조기구이 어묵야채볶음 도시락김 물김치	일반 굴 +액티비아 당노 굴 +액티비아	현미밥/호두죽 바지락미역국 우사태고구마찜 잡채 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차 데이 굴+액티비아	기장밥/버섯죽 근대된장국 돈장조림 오미산적 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 713kcal/31.8g	-	열량/단백질 628kcal/26.9g
11/9 수	백미밥/누룽지죽 순두부백탕 오징어젓 시금치나물 도시락김 물김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	수수밥/밤죽 떡만두국 닭찜 오이부추무침 도시락김 배추김치	일반 시금치스프 당노 시금치스프	현미밥/야채죽 콩나물김치국 소불고기 단호박샐러드 도시락김 배추김치
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 712kcal/33.1g	-	열량/단백질 652kcal/25.0g
11/10 목	백미밥/흰죽 소고기무국 계란찜 가지나물 도시락김 물김치	일반 연시 +베지밀A 당노 연시 +베지밀A	흑미밥/야채죽 얼갈이된장국 돈낙지볶음 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차 당노 찐단호박 +옥수수차 데이 연시+베지밀	수수밥/호두죽 감자계란국 가자미데리야끼구이 애너타리들깨볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 524kcal/21.2g	-	열량/단백질 687kcal/28.4g	-	열량/단백질 625kcal/27.3g
11/11 금	백미밥/흰죽 콩나물국 소고기표고장조림 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	보리밥/버섯죽 대구탕 마파두부 숙갓나물 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +아침햇살 당노 찐감자 +녹차	흑미밥/새우살죽 팽이미역왜된장국 임연수양념 계란장조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/22.9g	-	열량/단백질 697kcal/28.5g	-	열량/단백질 654kcal/29.6g
11/12 토	백미밥/흰죽 근대된장국 임연수구이 명란젓 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유 당노 바나나 +우유	기장밥/단호박죽 애호박표고된장국 훈제오리+쌈채소쌈 과일샐러드 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료 당노 찐고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 동태찌개 해물파전 콩나물무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/21.1g	-	열량/단백질 696kcal/29.4g	-	열량/단백질 685kcal/27.2g
11/13 일	백미밥/흰죽 매생이국 닭안심마늘장조림 명란젓 도시락김 물김치	일반 망고(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	현미밥/호두죽 소고기무국 가자미구이 취나물볶음 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살 당노 찐감자 +옥수수차	기장밥/버섯죽 시래기된장국 제육볶음 우영조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 517kcal/23.4g	-	열량/단백질 684kcal/29.6g	-	열량/단백질 611kcal/24.7g

원 산 지	밥	삼치,고등어	임연수	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미,잡곡,국내산	국내산	러시아산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	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) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				