

2022년 11월 3주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
11/14 월	백미밥/흰죽 콩나물국 소고기청경채볶음 가리비젓 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 사과 +플레인	기장밥/새우살죽 순두부찌개 소불고기 연근호두조림 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드 당노 홍삼정골드	보리밥/야채죽 청국장 닭볶음탕 탕평채 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 685kcal/28.1g	-	열량/단백질 609kcal/25.1g
11/15 화	백미밥/흰죽 재첩부추국 우사태포고장조림 깨잎순나물 도시락김 백나박김치	일반 굴 +액티비아 당노 굴 +액티비아	강황밥/밤죽 나가사끼짬뽕국 가자미데리야끼구이 얼갈이겉절이 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차 데이 굴+액티비아	강황밥/흑임자죽 콩비지찌개 계란말이 가지나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 675kcal/31.8g	-	열량/단백질 613kcal/26.9g
11/16 수	백미밥/누룽지죽 감자실파국 계란찜 멸치아몬드볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	강황밥/호두죽 아욱된장국 돈가스+소스 소고기아스파라거스볶음 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프 당노 브로콜리스프	기장밥/야채죽 무우어묵국 콩치김치조림 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 679kcal/33.1g	-	열량/단백질 614kcal/25.0g
11/17 목	백미밥/흰죽 콩가루배추국 돈새송이장조림 시금치나물 도시락김 백나박김치	일반 청포도 +베지밀A 당노 청포도 +베지밀A	흑미밥/버섯죽 아귀맑은탕 치킨데리야끼 비름나물 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차 당노 찐단호박 +옥수수차 데이 청포도+베지밀	수수밥/새우살죽 옥개장 코다리양념 느타리들깨볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 514kcal/21.2g	-	열량/단백질 687kcal/28.4g	-	열량/단백질 601kcal/27.3g
11/18 금	백미밥/흰죽 황태콩나물국 가자미구이 멸치무조림 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	흑미밥/흑임자죽 우렁포고된장찌개 참스테이크 비름나물 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +아침햇살 당노 찐감자 +녹차	기장밥/버섯죽 오징어무국 어묵볶음 참나물골뱅이무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/22.9g	-	열량/단백질 697kcal/28.5g	-	열량/단백질 599kcal/29.6g
11/19 토	백미밥/흰죽 매생이만두국 임연수양념 연두부 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유 당노 바나나 +우유	기장밥/야채죽 근대된장국 돼지고사리주물럭 오징어튀김 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료 당노 찐고구마 +옥수수차	기장밥/호두죽 애호박새우젓국 닭찜 동태전 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/21.1g	-	열량/단백질 688kcal/29.4g	-	열량/단백질 605kcal/27.2g
11/20 일	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 조기구이 숙주미나리무침 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	수수밥/밤죽 바지락미역국 부추+떡갈비 쭈꾸미볶음 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살 당노 찐감자 +옥수수차	현미밥/야채죽 콩나물김치국 버섯불고기 오이무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 511kcal/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(잡곡국내산)	국내산	러시아산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	조기	스모크햄(베엔나)	코다리	청국장,콩비지	쇠고기(국죽볶음)	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 ◆				