

# 2022년 11월 5주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
11/28 월	백미밥/흰죽 콩나물국 소고기청경채볶음 가리비젓 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 사과 +플레인	기장밥/새우살죽 바지락미역국 소불고기 연근조림 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드 당노 홍삼정골드	보리밥/야채죽 무우어묵국 닭볶음탕 썩갓나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 685kcal/28.1g	-	열량/단백질 609kcal/25.1g
11/29 화	백미밥/흰죽 들깨미역국 우사태포고장조림 깨끗순나물 도시락김 백나박김치	일반 굴 +액티비아 당노 굴 +액티비아	수수밥/밤죽 나가사끼짬뽕국 가자미데리야끼구이 얼갈이무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	강황밥/흑임자죽 얼갈이된장국 계란말이 탕평채 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 675kcal/31.8g	굴+액티비아	열량/단백질 613kcal/26.9g
11/30 수	백미밥/누룽지죽 감자실파국 계란찜 열치아몬드볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	보리밥/호두죽 전복미역국 돈가스+소스 소고기아스파라거스볶음 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프 당노 브로콜리스프	기장밥/야채죽 아욱된장국 공치김치조림 포고탕수 도시락김 배추김치
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 679kcal/33.1g	-	열량/단백질 614kcal/25.0g
12/1 목	백미밥/흰죽 콩가루배추국 돈새송이장조림 시금치나물 도시락김 백나박김치	일반 청포도 +베지밀A 당노 청포도 +베지밀A	흑미밥/버섯죽 아귀맑은탕 부추+떡갈비 오이도라지생채 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차 당노 찐단호박 +옥수수차	수수밥/새우살죽 옥개장 코다리양념 썩갓나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 514kcal/21.2g	-	열량/단백질 687kcal/28.4g	청포도+베지밀A	열량/단백질 601kcal/27.3g
12/2 금	백미밥/흰죽 소고기미역국 가자미구이 멸치무조림 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	현미밥/흑임자죽 우렁포고된장찌개 참스테이크 세발나물무침 도시락김 배추김치	일반 롤케익 +아침햇살 당노 찐감자 +녹차	기장밥/버섯죽 오징어무국 감자햄볶음 참나물골뱅이무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/22.9g	-	열량/단백질 697kcal/28.5g	-	열량/단백질 599kcal/29.6g
12/3 토	백미밥/흰죽 매생이만두국 임연수양념 연두부 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유 당노 바나나 +우유	기장밥/야채죽 홍합미역국 돼지고사리주물럭 오징어튀김 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료 당노 찐고구마 +옥수수차	보리밥/호두죽 애호박새우젓국 닭찜 동태전 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/21.1g	-	열량/단백질 688kcal/29.4g	-	열량/단백질 605kcal/27.2g
12/4 일	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 조기구이 숙주미나리무침 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	수수밥/밤죽 바지락미역국 너비아니구이 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/잡곡/국내산	국내산	러시아산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	조기	스모크햄/비엔나	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(돈/등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				