

2022년 12월 3주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
12/19 월	백미밥/흰죽 맑은순두부국 소고기포고볶음 메추리알장조림 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +플레인	기장밥/새우살죽 소고기미역국 임연수구이 잡채 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드	보리밥/야채죽 콩비지찌개 제육볶음 얼갈이새우젓지짐 도시락김 배추김치
		당노 사과 +플레인		당노 홍삼정골드	
열량/단백질 506kcal/21.9g		-	열량/단백질 677kcal/28.1g	-	열량/단백질 615kcal/25.1g
12/20 화	삼계영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 굴 +액티비아	현미밥/흑임자죽 전복미역국 우사태표고고구마찜 햇깨잎무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	기장밥/버섯죽 아욱된장국 돈장조림 오미산적 도시락김 배추김치
		당노 굴 +액티비아		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 513kcal/22.1g		-	열량/단백질 681kcal/31.8g	굴+액티비아	열량/단백질 608kcal/26.9g
12/21 수	백미밥/흰죽 소고기무국 명란젓 시금치나물 도시락김 물김치	일반 사과 +우유	수수밥/밤죽 해물짜장국/해물탕 닭다리살볶음 오이부추무침 도시락김 배추김치	일반 양송이스프	현미밥/야채죽 근대된장국 소불고기 단호박고로케 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 양송이스프	
열량/단백질 507kcal/21.4g		-	열량/단백질 681kcal/33.1g	-	열량/단백질 612kcal/25.0g
12/22 목	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/야채죽 얼갈이된장국 돈까스+소스 꽃맛살과일샐러드 도시락김 배추김치	일반 동지팔죽	수수밥/호두죽 감자계란국 가자미데리야끼구이 시금치나물 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 동지팔죽	
열량/단백질 524kcal/21.2g		-	열량/단백질 687kcal/28.4g	동지팔죽	열량/단백질 605kcal/27.3g
12/23 금	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +우유	보리밥/버섯죽 바지락미역국 너비아니구이 썩것나물 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +아침햇살	흑미밥/새우살죽 팽이미역왜된장국 임연수양념 계란장조림 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찐감자 +녹차	
열량/단백질 506kcal/22.9g		-	열량/단백질 681kcal/28.5g	-	열량/단백질 613kcal/29.6g
12/24 토	백미밥/흰죽 복어계란국 임연수구이 숙주나물 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유	강황밥/단호박죽 애호박표고된장국 훈제오리+쌈채소쌈 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료	보리밥/야채죽 동태찌개 해물파전 콩나물무침 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +우유		당노 찐고구마 +옥수수차	
열량/단백질 513kcal/21.1g		-	열량/단백질 686kcal/29.4g	-	열량/단백질 605kcal/27.2g
12/25 일	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 망고(캔) +플레인	현미밥/호두죽 소고기무국 가자미구이 애호박볶음 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살	기장밥/버섯죽 시래기된장국 제육볶음 산채메밀전병 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +플레인		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 517kcal/23.4g		-	열량/단백질 674kcal/29.6g	-	열량/단백질 611kcal/24.7g

원산지	밥	전복	임연수	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미(잡곡)국내산	국내산	러시아산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
조기	스모크햄(베넨나)	코다리	청국장,콩비지	쇠고기(국)죽볶음	명란젓	만두	오징어	
중국산	돈육:국내산	러시아산	대두:국내산	한우:국내산	러시아산	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 ◆					