

# 2023년 1월 1주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
1/2 월	삼계영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 망고(캔) +플레인	기장밥/새우살죽 소고기무국 임연수구이 햇깨잎무침 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드	보리밥/야채죽 청국장찌개 소불고기 채썬애호박전 도시락김 배추김치
		당뇨 사과 +플레인		당뇨 홍삼정골드	
열량/단백질 506kcal/21.9g		-	열량/단백질 677kcal/28.1g	-	열량/단백질 615kcal/25.1g
1/3 화	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 굴 +액티비아	수수밥/단호박죽 차돌애호박표고된장국 훈제오리+쌈채소쌈 녹두전 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	기장밥/버섯죽 아구탕 돈장조림 오미산적 도시락김 배추김치
		당뇨 굴 +액티비아		당뇨 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 513kcal/22.1g		-	열량/단백질 681kcal/31.8g	굴+액티비아	열량/단백질 608kcal/26.9g
1/4 수	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +우유	강황밥/밤죽 황태콩나물국 닭볶음탕 곤드레애밀전병 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프	현미밥/야채죽 근대된장국 가자미양념 단호박고로케 도시락김 배추김치
		당뇨 사과 +우유		당뇨 브로콜리스프	
열량/단백질 507kcal/21.4g		-	열량/단백질 681kcal/33.1g	-	열량/단백질 612kcal/25.0g
1/5 목	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +베지밀A	현미밥/흑임자죽 바지락미역국 우사태표고고구마찜 계란찜 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차	수수밥/호두죽 감자계란국 가자미데리야끼구이 숙주나물 도시락김 배추김치
		당뇨 바나나 +베지밀A		일반 찐단호박 +옥수수차	
열량/단백질 524kcal/21.2g		-	열량/단백질 687kcal/28.4g	바나나+베지밀A	열량/단백질 605kcal/27.3g
1/6 금	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +우유	보리밥/버섯죽 얼갈이된장국 소불고기 명란젓 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +아침햇살	흑미밥/새우살죽 팽이미역애된장국 제육볶음 계란장조림 도시락김 배추김치
		당뇨 사과 +우유		당뇨 찐감자 +녹차	
열량/단백질 506kcal/22.9g		-	열량/단백질 681kcal/28.5g	-	열량/단백질 613kcal/29.6g
1/7 토	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유	강황밥/밤죽 김치콩나물국 우사태표고고구마찜 파래연근튀김 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료	보리밥/야채죽 동태찌개 해물파전 콩나물무침 도시락김 배추김치
		당뇨 바나나 +우유		당뇨 찐고구마 +옥수수차	
열량/단백질 513kcal/21.1g		-	열량/단백질 686kcal/29.4g	-	열량/단백질 605kcal/27.2g
1/8 일	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +플레인	현미밥/호두죽 애호박새우젓찌개 임연수양념 계란말이 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살	기장밥/버섯죽 시래기된장국 제육볶음 깨잎전 도시락김 배추김치
		당뇨 토마토 +플레인		당뇨 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 517kcal/23.4g		-	열량/단백질 674kcal/29.6g	-	열량/단백질 611kcal/24.7g

원 산지	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 ◆					