

# 2023년 1월 3주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
1/16 월	삼계영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +플레인	기장밥/새우살죽 청국장찌개 임연수데리야끼구이 햇깨잎무침 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드	보리밥/야채죽 콩나물국 소불고기 채썬애호박전 도시락김 배추김치
		당뇨 사과 +플레인		당뇨 홍삼정골드	
열량/단백질 506kcal/21.9g		-	열량/단백질 677kcal/28.1g	-	열량/단백질 615kcal/25.1g
1/17 화	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 굴 +액티비아	수수밥/단호박죽 아구맑은탕 훈제오리+쌈채소쌈 녹두전 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	기장밥/버섯죽 근대된장국 돈포고장조림 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
1/18 수	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +우유	보리밥/밤죽 얼갈이된장국 닭볶음탕 바삭불고기 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프	현미밥/야채죽 설렁탕 가자미양념 감자샐러드 도시락김 배추김치
		당뇨 사과 +우유		당뇨 브로콜리스프	
열량/단백질 507kcal/21.4g		-	열량/단백질 681kcal/33.1g	-	열량/단백질 612kcal/25.0g
1/19 목	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +베지밀A	현미밥/육임자죽 소고기미역국 낙지제육볶음 계란찜 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차	수수밥/호두죽 동태찌개 메추리알새송이장조림 오색모듬전 도시락김 배추김치
		당뇨 바나나 +베지밀A		당뇨 찐단호박 +옥수수차	
열량/단백질 524kcal/21.2g		-	열량/단백질 687kcal/28.4g	바나나+베지밀A	열량/단백질 605kcal/27.3g
1/20 금	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +우유	보리밥/버섯죽 콩비지찌개 우사태포고구마찜 비빔낙지전 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +아침햇살	흑미밥/새우살죽 팽이미역애된장국 간장돈불고기 오징어튀김 도시락김 배추김치
		당뇨 사과 +우유		당뇨 찐감자 +녹차	
열량/단백질 506kcal/22.9g		-	열량/단백질 681kcal/28.5g	-	열량/단백질 613kcal/29.6g
1/21 토	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유	강황밥/밤죽 김치콩나물국 버섯불고기 파래연근튀김 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료	보리밥/야채죽 감자계란국 돈까스+소스 부추전 도시락김 배추김치
		당뇨 바나나 +우유		당뇨 찐고구마 +옥수수차	
열량/단백질 513kcal/21.1g		-	열량/단백질 686kcal/29.4g	-	열량/단백질 605kcal/27.2g
1/22 일 설날	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 망고(캔) +플레인	현미밥/호두죽 떡만두국 찹스테이크 계란말이 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살	기장밥/버섯죽 시래기된장국 제육볶음 동태전 도시락김 배추김치
		당뇨 토마토 +플레인		당뇨 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 517kcal/23.4g		-	열량/단백질 674kcal/29.6g	-	열량/단백질 611kcal/24.7g

원 산 지	밥	전복	임연수	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미(잡곡국내산)	국내산	러시아산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	조기	스모크햄(베넨나)	코다리	콩비지	쇠고기(국산)	명란젓	만두	오징어
	중국산	돈육(국내산)	러시아산	대두(국내산)	한우(국내산)	러시아산	돈육(국내산)	칠레산
	아귀	닭(국산, 볶음, 죽)	동태	배추김치, 깍두기, 열무김치			두부, 연두부, 청국장, 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 ◆					