

2023년 1월 5주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
1/30 월	삼계영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +플레인	기장밥/새우살죽 순두부찌개 소불고기 부추전 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드	보리밥/야채죽 청국장 닭볶음탕 표고탕수 도시락김 배추김치
		당뇨 사과 +플레인		당뇨 홍삼정골드	
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 685kcal/28.1g	-	열량/단백질 609kcal/25.1g
1/31 화	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +액티비아	보리밥/밤죽 소고기미역국 가자미데리야끼구이 얼갈이겉절이 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	강황밥/흑임자죽 콩비지찌개 계란말이 가지나물 도시락김 배추김치
		당뇨 바나나 +액티비아		당뇨 찐감자 +옥수수차	
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 675kcal/31.8g	바나나+액티비아	열량/단백질 613kcal/26.9g
2/1 수	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +우유	수수밥/호두죽 아욱된장국 돈까스+소스 쭈꾸미볶음 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프	기장밥/야채죽 무우어묵국 공치김치조림 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치
		당뇨 사과 +우유		당뇨 브로콜리스프	
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 679kcal/33.1g	-	열량/단백질 614kcal/25.0g
2/2 목	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 굴 +베지밀A	흑미밥/버섯죽 아귀맑은탕 치킨데리야끼 곰피무우초무침 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차	수수밥/새우살죽 육개장 코다리양념 느타리들깨볶음 도시락김 배추김치
		당뇨 굴 +베지밀A		당뇨 찐단호박 +옥수수차	
	열량/단백질 514kcal/21.2g	-	열량/단백질 687kcal/28.4g	굴+베지밀A	열량/단백질 601kcal/27.3g
2/3 금	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +우유	현미밥/흑임자죽 우렁표고된장찌개 참스타이크 오이도라지무침 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +아침햇살	보리밥/버섯죽 소고기무국 어묵볶음 참나물골뱅이무침 도시락김 배추김치
		당뇨 사과 +우유		당뇨 찐감자 +녹차	
	열량/단백질 506kcal/22.9g	-	열량/단백질 697kcal/28.5g	-	열량/단백질 599kcal/29.6g
2/4 토	백미밥/흰죽 매생이만두국 임연수양념 연두부 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유	수수밥/야채죽 근대된장국 돼지고사리주물럭 파래연근튀김 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료	기장밥/호두죽 애호박새우젓국 닭찜 동태전 도시락김 배추김치
		당뇨 바나나 +우유		당뇨 찐고구마 +옥수수차	
	열량/단백질 513kcal/21.1g	-	열량/단백질 688kcal/29.4g	-	열량/단백질 605kcal/27.2g
2/5 일	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 조기구이 숙주미나리무침 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +플레인	흑미밥/밤죽 설렁탕+소면 부추+떡갈비 무우생채 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살	현미밥/야채죽 콩나물김치국 버섯불고기 오이무침 도시락김 배추김치
		당뇨 토마토 +플레인		당뇨 찐감자 +옥수수차	
	열량/단백질 511kcal/23.4g	-	열량/단백질 684kcal/29.6g	-	열량/단백질 611kcal/24.7g

원	밥	삼치,고등어	임연수	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
		백미/잡곡/국내산	국내산	러시아산	러시아산	외국산	베트남산	국내산
산	조기	스모크햄/비엔나	코다리	콩비지	쇠고기/국/죽/볶음	전복	만두	오징어
	중국산	돈육:국내산	러시아산	대두:국내산	한우:국내산	국내산	돈육:국내산	칠레산
지	아귀	닭(국,볶음,죽)	동태	배추김치, 깍두기, 열무김치			청국장,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 ◆				