

2023년 2월 3주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
2/20 월	백미밥/흰죽 두부무우새우젓국 가자미구이 메추리알새송이장조림 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 사과 +플레인	보리밥/새우살죽 소갈비탕 어묵떡볶이 봄동무침 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드 당노 홍삼정골드	강황밥/야채죽 시금치된장국 제육볶음 건새우마늘쫄볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 675kcal/28.1g	-	열량/단백질 617kcal/25.1g
2/21 화	백미밥/흰죽 콩나물국 조기구이 비엔나케첩조림 도시락김 물김치	일반 굴 +액티비아 당노 굴 +액티비아	현미밥/호두죽 냉이된장국 돈가스+소스 두부조림 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	기장밥/버섯죽 재첩부추국 닭볶음탕 얼갈이무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 685kcal/35.8g	굴+액티비아	열량/단백질 613kcal/26.9g
2/22 수	백미밥/흰죽 순두부백탕 비빔오징어젓 썩갓나물 도시락김 물김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	기장밥/밤죽 전복미역국 고추잡채+꽃빵 계란찜 도시락김 배추김치	일반 시금치스프 당노 시금치스프	흑미밥/야채죽 얼갈이된장국 코다리양념 감자샐러드 도시락김 배추김치
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 681kcal/33.1g	-	열량/단백질 612kcal/25.0g
2/23 목	백미밥/흰죽 소고기무국 바싹불고기+소스 가지나물 도시락김 물김치	일반 바나나 +베지밀A 당노 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 토마토스파게티+피클 가자미데리야끼구이 오이도라지생채 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차 당노 찐단호박 +옥수수차	수수밥/호두죽 참치김치찌개 돼지마늘장조림 브로콜리들깨볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 524kcal/20.2g	-	열량/단백질 677kcal/26.4g	바나나+베지밀A	열량/단백질 625kcal/27.3g
2/24 금	백미밥/흰죽 황태콩나물국 임연수구이 계란찜 도시락김 물김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	기장밥/단호박죽 홍합미역국 우사태표고구마찜 꽃맛샐러드 도시락김 배추김치	일반 롤케익 +아침햇살 당노 찐감자 +녹차	흑미밥/새우살죽 팽이미역애된장국 제육볶음 시금치나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/17.9g	-	열량/단백질 677kcal/25.5g	-	열량/단백질 624kcal/29.6g
2/25 토	백미밥/흰죽 근대된장국 소고기표고장조림 건파래무침 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유 당노 바나나 +우유	현미밥/호두죽 콩나물김치국 가자미양념 계란말이 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료 당노 찐고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 동태찌개 해물파전 치커리사과무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/19.1g	-	열량/단백질 676kcal/24.4g	-	열량/단백질 615kcal/35.2g
2/26 일	백미밥/흰죽 매생이두부국 닭다리살마늘장조림 멸치무조림 도시락김 물김치	일반 망고(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	수수밥/밤죽 소고기미역국 고등어김치조림 표고탕수 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살 당노 찐감자 +옥수수차	기장밥/버섯죽 시래기된장국 소불고기 햄감자채볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 511kcal/17.4g	-	열량/단백질 654kcal/37.6g	-	열량/단백질 641kcal/24.7g

원산지	밥	대구, 임연수	홍합	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
		백미, 잡곡, 국내산	러시아산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	국내산
	조기	스모크햄, 비엔나	코다리	콩비지	쇠고기, 국, 즉육	전복	만두	오징어
	중국산	돈육, 국내산	러시아산	대두, 국내산	한우, 국내산	국내산	돈육, 국내산	칠레산
	아귀	닭(국, 볶음, 죽)	동태	배추김치, 깍두기, 열무김치			청국장, 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 ◆				