

2023년 2월 4주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
2/27 월	백미밥/흰죽 콩나물국 돈새송이장조림 연두부 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 사과 +플레인	기장밥/새우살죽 콩비지찌개 소불고기 툇오이무침 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드 당노 홍삼정골드	보리밥/야채죽 무우어묵국 닭볶음탕 탕평채 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 685kcal/28.1g	-	열량/단백질 609kcal/25.1g
2/28 화	백미밥/흰죽 근대된장국 가자미구이 시금치나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +액티비아 당노 바나나 +액티비아	수수밥/밤죽 소고기해장국 오리훈제+싹채소 봄동무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	강황밥/흑임자죽 순두부찌개 계란말이 가지나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 675kcal/31.8g	바나나+액티비아	열량/단백질 613kcal/26.9g
3/1 수	백미밥/흰죽 감자실파국 계란찜 멸치아몬드볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	현미밥/호두죽 바지락미역국 소고기표고장조림 채썬애호박전 도시락김 배추김치	일반 당근스프 당노 당근스프	기장밥/야채죽 청국장 공치무조림 숙갓나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 679kcal/33.1g	-	열량/단백질 614kcal/25.0g
3/2 목	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 청포도 +베지밀A 당노 청포도 +베지밀A	찰쌀밥/버섯죽 해물짬뽕국 돈낙지볶음 시금치나물 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차 당노 찐단호박 +옥수수차	수수밥/새우살죽 육개장 코다리양념 새송이들깨볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 514kcal/21.2g	-	열량/단백질 687kcal/28.4g	청포도+베지밀A	열량/단백질 601kcal/27.3g
3/3 금	백미밥/흰죽 황태콩나물국 가자미구이 숙주나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	현미밥/흑임자죽 냉이된장국 참스테이크 참나물골뱅이무침 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +아침햇살 당노 찐감자 +녹차	기장밥/버섯죽 소고기무국 제육볶음 세발나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/22.9g	-	열량/단백질 697kcal/28.5g	-	열량/단백질 599kcal/29.6g
3/4 토	백미밥/흰죽 매생이만두국 임연수양념 연두부 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유 당노 바나나 +우유	보리밥/야채죽 근대된장국 돼지김치볶음 잡채 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료 당노 찐고구마 +옥수수차	흑미밥/호두죽 애호박새우젓국 닭찜 동태전 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/21.1g	-	열량/단백질 688kcal/29.4g	-	열량/단백질 605kcal/27.2g
3/5 일	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 조기구이 계란찜 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	수수밥/밤죽 감자계란국 부추+떡갈비 무나물 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살 당노 찐감자 +옥수수차	현미밥/야채죽 콩나물김치국 버섯불고기 오이무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 511kcal/23.4g	-	열량/단백질 684kcal/29.6g	-	열량/단백질 611kcal/24.7g

원 산 지	밥	삼치,고등어	임연수	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미/잡곡/국내산	국내산	러시아산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	조기	스모크햄/비엔나	코다리	콩비지	쇠고기/국/죽/볶음	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 ◆				