

# 2023년 3월 1주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
3/6 월	백미밥/흰죽 두부무우새우젓국 가자미구이 건파래무침 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 사과 +플레인	보리밥/새우살죽 아욱보리새우된장국 소불고기 마파두부 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드 당노 홍삼정골드	강황밥/야채죽 황태콩나물국 제육볶음 얼갈이나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 675kcal/28.1g	-	열량/단백질 617kcal/25.1g
3/7 화	백미밥/흰죽 시금치된장국 조기구이 미트볼케찹조림 도시락김 물김치	일반 굴 +액티비아 당노 굴 +액티비아	현미밥/호두죽 소고기무국 닭찜 햇갯잎무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	기장밥/버섯죽 청국장 돈장조림 오색모듬전 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 685kcal/35.8g	굴+액티비아	열량/단백질 613kcal/26.9g
3/8 수	백미밥/흰죽 순두부백탕 무우멸치조림 시금치나물 도시락김 물김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	기장밥/밤죽 냉이된장국 돈까스+소스 콩나물겨자채 도시락김 배추김치	일반 시금치스프 당노 시금치스프	흑미밥/야채죽 참치김치찌개 코다리양념 단호박샐러드 도시락김 배추김치
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 681kcal/33.1g	-	열량/단백질 612kcal/25.0g
3/9 목	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 바싹불고기 가지나물 도시락김 물김치	일반 바나나 +베지밀A 당노 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 아구탕 쇠고기그린빈볶음 오이도라지생채 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차 당노 찐단호박 +옥수수차	수수밥/호두죽 감자계란국 가자미데리야끼구이 브로콜리+초장 도시락김 배추김치
	열량/단백질 524kcal/20.2g	-	열량/단백질 677kcal/26.4g	바나나+베지밀	열량/단백질 625kcal/27.3g
3/10 금	백미밥/흰죽 콩나물국 임연수구이 계란찜 도시락김 물김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	기장밥/단호박죽 소고기미역국 쭈꾸미제육볶음 감자도라케+케찹 도시락김 배추김치	일반 롤케익 +아침햇살 당노 찐감자 +녹차	흑미밥/새우살죽 팽이미역애된장국 닭볶음탕 시금치나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/17.9g	-	열량/단백질 677kcal/25.5g	-	열량/단백질 624kcal/29.6g
3/11 토	백미밥/흰죽 근대된장국 소고기표고장조림 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유 당노 바나나 +우유	현미밥/호두죽 바지락미역국 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
3/12 일	백미밥/흰죽 매생이만두국 닭다리살마늘장조림 썩갓나물 도시락김 물김치	일반 망고(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	수수밥/밤죽 황태콩나물국 우사태고구마찜 봄동무침 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살 당노 찐감자 +옥수수차	기장밥/버섯죽 시래기된장국 계란장조림 햄감자채볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 511kcal/17.4g	-	열량/단백질 654kcal/37.6g	-	열량/단백질 641kcal/24.7g

원 산 지	밥	대구,임연수	홍합	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미(잡곡)국내산	러시아산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	조기	스모크햄,비엔나	코다리	콩비지	쇠고기(국)죽볶음	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 ◆				