

# 2023년 5월 1주 주간식단표

| 구분       | 아 침   | 10시 간식                                   | 점 심  | 3시 간식                                      | 저 녁   |
|----------|---|--|--|--|---|
| 5/1<br>월 | 백미밥/흰죽<br>두부무우새우젓국<br>계란곤약장조림<br>연두부<br>도시락김<br>백나박김치 | 일반<br>황도(캔)<br>+플레인<br>당노<br>사과<br>+플레인  | 기장밥/새우살죽<br>바지락미역국<br>소고기표고고구마찜<br>치커리사과무침<br>도시락김<br>배추김치 | 일반<br>홍삼정골드<br>당노<br>홍삼정골드                 | 보리밥/야채죽<br>배추된장국<br>닭볶음탕<br>건새우마늘쫄볶음<br>도시락김<br>배추김치    |
|          | 열량/단백질 506kcal/21.9g                                  | -  | 열량/단백질 685kcal/28.1g                                       | -  | 열량/단백질 609kcal/25.1g                                    |
| 5/2<br>화 | 백미밥/흰죽<br>근대된장국<br>가자미구이<br>명란젓<br>도시락김<br>백나박김치      | 일반<br>바나나<br>+액티비아<br>당노<br>바나나<br>+액티비아 | 수수밥/밤죽<br>소고기해장국<br>마파두부<br>계란찜<br>도시락김<br>배추김치            | 일반<br>찐감자<br>+옥수수차<br>당노<br>찐감자<br>+옥수수차   | 현미밥/흑임자죽<br>청국장<br>비엔나피망볶음<br>시금치나물<br>도시락김<br>배추김치     |
|          | 열량/단백질 513kcal/22.1g                                  | -  | 열량/단백질 675kcal/31.8g                                       | 바나나+액티비아                                   | 열량/단백질 613kcal/26.9g                                    |
| 5/3<br>수 | 백미밥/흰죽<br>감자계란국<br>멸치무조림<br>연두부<br>도시락김<br>백나박김치      | 일반<br>사과<br>+우유<br>당노<br>사과<br>+우유       | 보리밥/호두죽<br>배추된장국<br>쭈꾸미제육볶음<br>감자고로케+케찹<br>도시락김<br>배추김치    | 일반<br>브로콜리스프<br>당노<br>브로콜리스프               | 기장밥/야채죽<br>팽이미역왜된장국<br>공치김치조림<br>숙갓나물<br>도시락김<br>배추김치   |
|          | 열량/단백질 507kcal/21.4g                                  | -  | 열량/단백질 679kcal/33.1g                                       | -  | 열량/단백질 614kcal/25.0g                                    |
| 5/4<br>목 | 백미밥/흰죽<br>콩가루배추국<br>닭살마늘장조림<br>깻잎순나물<br>도시락김<br>백나박김치 | 일반<br>오렌지<br>+베지밀A<br>당노<br>오렌지<br>+베지밀A | 찰쌀밥/버섯죽<br>전복미역국<br>소고기표고장조림<br>비름나물<br>도시락김<br>배추김치       | 일반<br>찐단호박<br>+옥수수차<br>당노<br>찐단호박<br>+옥수수차 | 흑미밥/새우살죽<br>시래기된장국<br>코다리양념<br>브로콜리들깨볶음<br>도시락김<br>배추김치 |
|          | 열량/단백질 514kcal/21.2g                                  | -  | 열량/단백질 687kcal/28.4g                                       | 오렌지+베지밀A                                   | 열량/단백질 601kcal/27.3g                                    |
| 5/5<br>금 | 백미밥/흰죽<br>콩나물국<br>가자미구이<br>연두부<br>도시락김<br>백나박김치       | 일반<br>사과<br>+우유<br>당노<br>사과<br>+우유       | 수수밥/흑임자죽<br>아욱보리새우된장국<br>치킨가스+소스<br>연근조림<br>도시락김<br>배추김치   | 일반<br>단팥빵<br>+아침햇살<br>당노<br>찐감자<br>+녹차     | 기장밥/버섯죽<br>소고기무국<br>제육볶음<br>가지나물<br>도시락김<br>배추김치        |
|          | 열량/단백질 506kcal/22.9g                                  | -  | 열량/단백질 697kcal/28.5g                                       | -  | 열량/단백질 599kcal/29.6g                                    |
| 5/6<br>토 | 백미밥/흰죽<br>매생이만두국<br>임연수양념<br>계란찜<br>도시락김<br>백나박김치     | 일반<br>바나나<br>+우유<br>당노<br>바나나<br>+우유     | 보리밥/야채죽<br>근대된장국<br>버섯불고기<br>얼갈이새우젓지짐<br>도시락김<br>배추김치      | 일반<br>찐고구마<br>+이온음료<br>당노<br>찐고구마<br>+옥수수차 | 흑미밥/호두죽<br>순두부찌개<br>닭찜<br>가지나물<br>도시락김<br>배추김치          |
|          | 열량/단백질 513kcal/21.1g                                  | -  | 열량/단백질 688kcal/29.4g                                       | -  | 열량/단백질 605kcal/27.2g                                    |
| 5/7<br>일 | 백미밥/흰죽<br>시금치된장국<br>조기구이<br>연두부<br>도시락김<br>백나박김치      | 일반<br>망고(캔)<br>+플레인<br>당노<br>토마토<br>+플레인 | 강황밥/밤죽<br>감자계란국<br>부추+너비아니구이<br>무나물<br>도시락김<br>배추김치        | 일반<br>마들렌<br>+아침햇살<br>당노<br>찐감자<br>+옥수수차   | 현미밥/야채죽<br>황태콩나물국<br>소고기야채볶음<br>오이무침<br>도시락김<br>배추김치    |
|          | 열량/단백질 511kcal/23.4g                                  | -  | 열량/단백질 684kcal/29.6g                                       | -  | 열량/단백질 611kcal/24.7g                                    |

| 원<br>산<br>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)<br>국내산 |           |           |      | ◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆ |            |      |                |      |