

2023년 5월 5주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
5/29 월	백미밥/흰죽 두부무우새우젓국 가자미구이 메추리알새송이장조림 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 사과 +플레인	보리밥/새우살죽 콩비지찌개 소고기표고고구마찜 참나물무침 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드 당노 홍삼정골드	흑미밥/야채죽 시금치된장국 쭈꾸미제육볶음 연근조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 675kcal/28.1g	-	열량/단백질 617kcal/25.1g
5/30 화	백미밥/흰죽 콩나물국 비엔나케찹조림 계란찜 도시락김 물김치	일반 참외 +액티비아 당노 참외 +액티비아	현미밥/호두죽 얼갈이된장국 돈가스+소스 건새우마늘쫄볶음 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +한방차 당노 찐감자 +한방차	기장밥/버섯죽 무우어묵국 닭볶음탕 방풍나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 685kcal/35.8g	참외+액티비아	열량/단백질 613kcal/26.9g
5/31 수	백미밥/흰죽 순두부백탕 명란젓 썩갓나물 도시락김 물김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	참쌀밥/밤죽 해물카레국/콩나물국 가자미데리야끼구이 오이도라지생채 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프 당노 브로콜리스프	보리밥/야채죽 얼갈이된장국 버섯불고기 단호박샐러드 도시락김 배추김치
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 681kcal/33.1g	-	열량/단백질 612kcal/25.0g
6/1 목	백미밥/흰죽 감자실파국 임연수구이 가지나물 도시락김 물김치	일반 바나나 +베지밀A 당노 바나나 +베지밀A	흑미밥/버섯죽 소고기무국 오리훈제+쌈채소+무쌈 마파두부 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +한방차 당노 찐단호박 +한방차	기장밥/호두죽 참치김치찌개 돼지마늘장조림 브로콜리들깨볶음 도시락김 열무김치
	열량/단백질 524kcal/20.2g	-	열량/단백질 677kcal/26.4g	바나나+베지밀A	열량/단백질 625kcal/27.3g
6/2 금	백미밥/흰죽 황태콩나물국 바삭불고기+소스 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +액티비아 당노 사과 +액티비아	수수밥/단호박죽 육개장 골뱅이야채무침 탕수육+소스 도시락김 열무김치	일반 카스테라 +우유 당노 찐감자 +우유	보리밥/야채죽 동태찌개 해물파전 치커리사과무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/17.9g	-	열량/단백질 677kcal/25.5g	-	열량/단백질 624kcal/29.6g
6/3 토	백미밥/흰죽 근대된장국 소고기표고장조림 건파래무침 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유 당노 바나나 +우유	현미밥/호두죽 소고기미역국 제육볶음 숙주나물 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +한방차 당노 찐고구마 +한방차	흑미밥/새우살죽 감자계란국 가자미양념 시금치나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/19.1g	-	열량/단백질 676kcal/24.4g	-	열량/단백질 615kcal/35.2g
6/4 일	백미밥/흰죽 매생이만두국 닭가슴살마늘장조림 멸치무조림 도시락김 물김치	일반 망고(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	기장밥/밤죽 아욱보리새우된장국 코다리양념 감자채햄볶음 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +우유 당노 찐감자 +우유	수수밥/버섯죽 팽이미역왜된장국 소불고기 콩나물무침 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	중국산
	조기	스모크햄, 비엔나	코다리	콩비지	쇠고기(탈고기, 볶음)	쇠고기(국)	만두	오징어
	중국산	돈육, 국내산	러시아산	대두, 국내산	쇠고기, 호주산	한우, 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 ◆				