

2023년 6월 3주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
6/19 월	백미밥/흰죽 콩가루배추국 너비아니구이 계란찜 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 사과 +플레인	기장밥/새우살죽 감자용심이국 낙지제육볶음 잡채 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드 당노 홍삼정골드	보리밥/야채죽 아욱보리새우된장국 닭볶음탕 두부조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 685kcal/28.1g	-	열량/단백질 609kcal/25.1g
6/20 화	백미밥/흰죽 김치콩나물국 미트볼케찹조림 명란젓 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +액티비아 당노 바나나 +액티비아	수수밥/밤죽 얼갈이된장국 가자미데리야끼구이 건새우마늘쫄볶음 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	현미밥/버섯죽 순두부찌개 계란말이 시금치나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 675kcal/31.8g	바나나+액티비아	열량/단백질 613kcal/26.9g
6/21 수	백미밥/흰죽 감자실파국 연두부 멸치아몬드볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	참쌀밥/호두죽 바지락미역국 소불고기 애호박새우젓볶음 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프 당노 브로콜리스프	기장밥/야채죽 근대된장국 코다리양념 감자채햄볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 679kcal/33.1g	-	열량/단백질 614kcal/25.0g
6/22 목	백미밥/흰죽 복어무국 닭살마늘장조림 썩갓나물 도시락김 백나박김치	일반 수박 +베지밀A 당노 수박 +베지밀A	흑미밥/버섯죽 열무된장국 소고기표고장조림 브로콜리들깨볶음 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차 당노 찐단호박 +옥수수차	수수밥/새우살죽 오징어무국 고등어김치조림 탕평채 도시락김 배추김치
	열량/단백질 514kcal/21.2g	-	열량/단백질 687kcal/28.4g	수박+베지밀A	열량/단백질 601kcal/27.3g
6/23 금	백미밥/흰죽 콩나물국 가자미구이 연근조림 도시락김 백나박김치	일반 사과 +아침햇살 당노 사과 +액티비아	현미밥/밤죽 소고기무국 떡갈비+부추 어묵떡볶이 도시락김 배추김치	일반 단팥빵 +우유 당노 찐감자 +우유	기장밥/버섯죽 감자버섯들깨탕 제육볶음 치커리사과무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/22.9g	-	열량/단백질 697kcal/28.5g	-	열량/단백질 599kcal/29.6g
6/24 토	백미밥/흰죽 근대된장국 임연수양념 연두부 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유 당노 바나나 +우유	보리밥/야채죽 매생이만두국 오징어스틱+소스 얼갈이겉절이 도시락김 알타리김치	일반 찐고구마 +이온음료 당노 찐고구마 +옥수수차	수수밥/호두죽 소고기미역국 닭찜 오이무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/21.1g	-	열량/단백질 688kcal/29.4g	-	열량/단백질 605kcal/27.2g
6/25 일	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 조기구이 계란찜 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	강황밥/밤죽 감자계란국 돼지고사리주물럭 오색모듬전 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +우유 당노 찐감자 +우유	현미밥/야채죽 콩나물김치국 버섯불고기 시금치나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 511kcal/23.4g	-	열량/단백질 684kcal/29.6g	-	열량/단백질 611kcal/24.7g

원산지	밥	대구, 임연수	홍합	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
		백미(잡곡)국내산	러시아산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	중국산
	조기	스모크햄(베넨나)	코다리	콩비지	쇠고기(탕볶음)	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 ◆				