

2023년 8월 3주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
8/14 월	백미밥/흰죽 콩가루배추국 너비아니구이 깻순나물 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 사과 +플레인	기장밥/새우살죽 근대된장국 오리훈제+쌈채소+무쌈 계란찜 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드 당노 홍삼정골드	보리밥/야채죽 아욱보리새우된장국 돼지마늘장조림 두부조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 685kcal/28.1g	-	열량/단백질 609kcal/25.1g
8/15 화	백미밥/흰죽 김치콩나물국 미트볼케찹조림 명란젓 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +액티비아 당노 바나나 +액티비아	수수밥/밤죽 열무된장국 소고기표고장조림 가지두반장볶음 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	현미밥/버섯죽 순두부찌개 계란말이 콩나물무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 675kcal/31.8g	-	열량/단백질 613kcal/26.9g
8/16 수	백미밥/흰죽 감자실파국 계란찜 열치아몬드볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	찹쌀밥/호두죽 소고기무국 임연수데리야끼구이 마파두부 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프 당노 브로콜리스프	기장밥/야채죽 얼갈이된장국 제육볶음 감자채햄볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 679kcal/33.1g	-	열량/단백질 614kcal/25.0g
8/17 목	백미밥/흰죽 복어무국 닭살마늘장조림 썩갓나물 도시락김 백나박김치	일반 수박 +베지밀A 당노 수박 +베지밀A	흑미밥/버섯죽 김치콩나물국 소불고기 애호박새우젓볶음 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차 당노 찐단호박 +옥수수차	수수밥/새우살죽 오징어무국 공치김치조림 숙주나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 514kcal/21.2g	-	열량/단백질 687kcal/28.4g	수박+베지밀A	열량/단백질 601kcal/27.3g
8/18 금	백미밥/흰죽 콩나물국 가자미구이 연근조림 도시락김 백나박김치	일반 사과 +아침햇살 당노 사과 +액티비아	현미밥/밤죽 전북미역국 떡갈비+부추 꽃맛살샐러드 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유 당노 찐감자 +우유	기장밥/버섯죽 감자버섯들깨탕 코다리양념 도이우침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/22.9g	-	열량/단백질 697kcal/28.5g	-	열량/단백질 599kcal/29.6g
8/19 토	백미밥/흰죽 근대된장국 임연수양념 연두부 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유 당노 바나나 +우유	보리밥/야채죽 매생이만두국 오징어야채볶음 얼갈이새우젓지짐 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료 당노 찐고구마 +옥수수차	수수밥/호두죽 육개장 닭찜 가지나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/21.1g	-	열량/단백질 688kcal/29.4g	-	열량/단백질 605kcal/27.2g
8/20 일	백미밥/흰죽 바지락미역국 갈치구이 계란찜 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	강황밥/밤죽 감자계란국 돼지고사리주물럭 동태전 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +우유 당노 찐감자 +우유	현미밥/야채죽 콩나물김치국 버섯불고기 비름나물 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	국내산
	갈치	스모크햄, 베네티나	코다리	콩비지	전복	쇠고기	만두	오징어
	모로코	돈육: 국내산	러시아산	대두: 국내산	국내산	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: 국내산	
	돼지(돈, 등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산			◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				