

2023년 8월 5주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
8/28 월	백미밥/흰죽 콩가루배추국 돈새송이장조림 연두부 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 사과 +플레인	기장밥/새우살죽 청국장찌개 너비아니구이+부추무침 고추잡채+꽃빵 도시락김 깍두기	일반 고려홍삼100 당노 고려홍삼100	보리밥/야채죽 무우어묵국 닭볶음탕 애호박새우젓볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 685kcal/28.1g	-	열량/단백질 609kcal/25.1g
8/29 화	백미밥/흰죽 콩나물국 미트볼케찹조림 명란젓 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +액티비아 당노 바나나 +액티비아	수수밥/밤죽 전복미역국 찹스테이크 계란찜 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	현미밥/버섯죽 순두부찌개 코다리양념 양념깨끗이무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 675kcal/31.8g	바나나+액티비아	열량/단백질 613kcal/26.9g
8/30 수	백미밥/흰죽 소고기미역국 연두부 멸치아몬드볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	찹쌀밥/호두죽 시금치된장국 가자미데리야끼구이 돈가지두반장볶음 도시락김 배추김치	일반 양송이스프 당노 양송이스프	기장밥/야채죽 황태감자국 계란말이 비름나물 도시락김 깍두기
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 679kcal/33.1g	-	열량/단백질 614kcal/25.0g
8/31 목	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 닭살아늘장조림 깨순나물 도시락김 백나박김치	일반 포도 +베지밀A 당노 포도 +베지밀A	흑미밥/버섯죽 설렁탕 오징어야채볶음 감자샐러드 도시락김 깍두기	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 콩나물국 소고기그린빈볶음 어묵조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 514kcal/21.2g	-	열량/단백질 687kcal/28.4g	포도+베지밀A	열량/단백질 601kcal/27.3g
9/1 금	백미밥/흰죽 소고기무국 가자미구이 숙주나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +아침햇살 당노 사과 +옥수수차	현미밥/밤죽 부대찌개 소불고기 시금치나물 도시락김 배추김치	일반 롤케익 +우유 당노 찐감자 +우유	기장밥/버섯죽 근대된장국 제육볶음 가지나물 도시락김 깍두기
	열량/단백질 506kcal/22.9g	-	열량/단백질 697kcal/28.5g	-	열량/단백질 599kcal/29.6g
9/2 토	백미밥/흰죽 황태콩나물국 임연수양념 연두부 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유 당노 바나나 +우유	보리밥/야채죽 바지락미역국 동그랑땡전 무우멸치조림 도시락김 깍두기	일반 찐고구마 +이온음료 당노 찐고구마 +옥수수차	수수밥/호두죽 배추소고기된장국 닭찜 오이무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/21.1g	-	열량/단백질 688kcal/29.4g	-	열량/단백질 605kcal/27.2g
9/3 일	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 방어카레구이 계란찜 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	강황밥/새우살죽 감자계란국 돼지고사리주물럭 무나물 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +우유 당노 찐감자 +우유	현미밥/야채죽 콩나물김치국 버섯불고기 두부조림 도시락김 깍두기
	열량/단백질 511kcal/23.4g	-	열량/단백질 684kcal/29.6g	-	열량/단백질 611kcal/24.7g

원 산 지	밥	대구,임연수	전북	북어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미(잡곡:국내산)	러시아산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	중국산	베트남산
	방어	스모크햄(비엔나)	코다리	콩비지	쇠고기(탕, 볶임)	쇠고기(국)	만두	오징어
	국내산	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 ◆				