

2023년 9월 2주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녀
9/11 월	백미밥/흰죽 무다시마국 코다리양념 햄야채볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당노 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 잔치국수 계란찜 브로콜리+초장 도시락김 깍두기	일반 크림스프 당노 크림스프	보리밥/야채죽 된장찌개 돈사태찜 햇고구마순들깨볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 686kcal/26.9g	-	열량/단백질 841kcal/29.7g	-	열량/단백질 618kcal/22.9g
9/12 화	백미밥/흰죽 콩나물국 가자미구이 열무나물 도시락김 백나박김치	일반 황도(켄) +액티비아 당노 토마토 +액티비아	현미밥/밤죽 버섯들깨탕 제육볶음 연근강정 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	기장밥/새우살죽 유채된장국 달걀 가지나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 573kcal/26.9g	-	열량/단백질 666kcal/21.4g	토마토+액티비아	열량/단백질 607kcal/27.0g
9/13 수	백미밥/흰죽 미역국 쇠고기굴소스볶음 새송이애알조림 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	수수밥/호두죽 청국장찌개 오징어야채볶음 콩맛살샐러드 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +아침햇살 당노 찐고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 홍합탕 부추떡갈비 숙주나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 606kcal/24.2g	-	열량/단백질 641kcal/27.9g	-	열량/단백질 521kcal/23.3g
9/14 목	백미밥/흰죽 아욱국 동태양념 시금치나물 도시락김 백나박김치	일반 오렌지 +플레인 당노 오렌지 +플레인	영양밥/밤죽 김치콩나물국 만두탕수 도토리묵야채무침 도시락김 깍두기	일반 단호박죽 당노 단호박죽	수수밥/버섯죽 육개장 두부조림 감자채볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 516kcal/23.2g	-	열량/단백질 686kcal/17.8g	오렌지+플레인	열량/단백질 755kcal/29.5g
9/15 금	백미밥/흰죽 호박새우젓국 임연수양념 느타리채볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +옥수수차 당노 바나나 +옥수수차	보리밥/야채죽 해물카레국/해물탕 쇠고기야채볶음 오이지무침 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유 당노 찐감자 +우유	흑미밥/새우살죽 매생이국 돈장조림 어묵볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 586kcal/20.3g	-	열량/단백질 665kcal/28.0g	-	열량/단백질 646kcal/24.8g
9/16 토	백미밥/흰죽 시래기국 연두부+양념 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치	일반 사과 +플레인 당노 사과 +플레인	기장밥/밤죽 된장찌개 매운돈사태찜 양상추샐러드 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료 당노 찐단호박 +옥수수차	보리밥/버섯죽 감자수제비국 고등어구이 고사리나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 546kcal/18.6g	-	열량/단백질 699kcal/23.7g	-	열량/단백질 509kcal/28.2g
9/17 일	백미밥/흰죽 무쇠고기국 코다리양념 깻잎들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 망고(켄) +플레인 당노 토마토 +플레인	현미밥/새우살죽 팽이유부돼된장국 비엔나야채볶음 숙음배추나물 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +우유 당노 찐감자 +우유	흑미밥/야채죽 근대국 닭도리탕 콩나물무침 도시락김 깍두기
	열량/단백질 648kcal/25.8g	-	열량/단백질 638cal/21.0g	-	열량/단백질 744kcal/38.5g

원 산 지	밥	대구,임연수	전북	북어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미(잡곡)국내산	러시아산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	소갈비	스모크햄비엔나	코다리	콩비지	뱅어	쇠고기(국)	만두	오징어
	호주산	돈육:국내산	러시아산	대두:국내산	국내산	한우:국내산	돈육:국내산	칠레산
	아귀	닭(국,볶음,죽)	동태	배추김치, 깍두기, 열무김치			청국장,두부, 연두부, 순두부	
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	
돼지(돈,등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				