

# 2023년 9월 3주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녍
9/18 월	백미밥/흰죽 두부채소우젓국 가자미구이 새송이조림 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +플레인 당노 바나나 +플레인	보리밥/버섯죽 조개살미역국 참스테이크 계란말이 도시락김 배추김치	일반 크림스프 당노 크림스프	기장밥/야채죽 건새우아욱국 쭈꾸미야채볶음 감자조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 603kcal/28.3g	-	열량/단백질 678kcal/25.7g	-	열량/단백질 566kcal/22.1g
9/19 화	백미밥/흰죽 복어채국 햄야채볶음 연두부 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	현미밥/밤죽 콩비지찌개 찜닭 김치전 도시락김 깍두기	일반 찜감자 +옥수수차 당노 찜감자 +옥수수차	수수밥/버섯죽 된장찌개 동태양념 숙주나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 748kcal/31.8g	-	열량/단백질 780kcal/40.5g	사과+우유	열량/단백질 516kcal/24.1g
9/20 수	백미밥/흰죽 무쇠고기국 계란찜 가지나물 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +액티비아 당노 토마토 +액티비아	기장밥/호두죽 감자실파계란국 짜장제육볶음 마늘쫀무침 도시락김 배추김치	일반 찜고구마 +아침햇살 당노 찜고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 청국장찌개 방어구이 시금치나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 625kcal/18.3g	-	열량/단백질 668kcal/22.6g	-	열량/단백질 538kcal/28.2g
9/21 목	백미밥/흰죽 순두부찌개 닭살야채볶음 우영채조림 도시락김 백나박김치	일반 오렌지 +플레인 당노 오렌지 +플레인	흑미밥/새우살죽 도토리묵사발(온) 임연수구이 오이도라지생채 도시락김 배추김치	일반 시금치스프 당노 시금치스프	수수밥/버섯죽 시래기된장국 돈장조림 청경채나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 567kcal/24.8g	-	열량/단백질 620kcal/24.8g	오렌지+플레인	열량/단백질 553kcal/20.6g
9/22 금	백미밥/흰죽 콩나물국 코다리양념 깻잎들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +옥수수차 당노 바나나 +옥수수차	보리밥/야채죽 어묵국 버섯불고기 사과치커리무침 도시락김 깍두기	일반 카스테라 +우유 당노 찜감자 +우유	기장밥/밤죽 매생이국 미트볼케첩조림 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 575kcal/26.9g	-	열량/단백질 692kcal/28.1g	-	열량/단백질 633kcal/21.8g
9/23 토	백미밥/흰죽 청국장찌개 사태갈감자조림 숙움배추나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	수수밥/호두죽 팽이유부돼된장국 훈제오리+쌈채소쌈 단호박샐러드 도시락김 배추김치	일반 찜단호박 +이온음료 당노 찜단호박 +옥수수차	보리밥/야채죽 무쇠고기국 가자미구이 시금치나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 564kcal/20.5g	-	열량/단백질 699kcal/23.6g	-	열량/단백질 598kcal/25.3g
9/24 일	백미밥/흰죽 된장찌개 계란찜 고사리들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	현미밥/새우살죽 동태찌개 바삭불고기 새송이조림 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +우유 당노 찜감자 +우유	흑미밥/버섯죽 오징어된장국 돈사태고구마찜 숙갓나물 도시락김 깍두기
	열량/단백질 605kcal/21.6g	-	열량/단백질 554cal/26.5g	-	열량/단백질 615kcal/27.0g

원 산 지	밥	삼치,고등어	임연수	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미(잡곡:국내산)	국내산	러시아산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	방어	스모크햄,비엔나	코다리	청국장,콩비지	쇠고기(국,죽,볶음)	갈치	만두	오징어
	국내산	돈육:국내산	러시아산	대두:국내산	한우:국내산	외국산	돈육:국내산	칠레산
	아귀	닭(국,볶음,죽)	동태	배추김치, 깍두기, 열무김치			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 ◆				