

2023년 9월 4주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
9/25 월	백미밥/흰죽 미역국 임연수구이 숙주나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당노 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 복어콩나물국 미트볼스파게티 브로콜리+초장 도시락김 깍두기	일반 크림스프 당노 크림스프	기장밥/야채죽 근대국 돈간장불고기 햇고구마순두께볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 583kcal/21.4g	-	열량/단백질 626kcal/22.9g	-	열량/단백질 585kcal/23.0g
9/26 화	백미밥/흰죽 호박새우젓국 가자미양념 열무나물 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	현미밥/밤죽 무쇠고기국 쭈꾸미야채볶음 카프레제샐러드 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 버섯된장국 달걀 가지나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 486kcal/17.0g	-	열량/단백질 689kcal/21.4g	토마토+플레인	열량/단백질 602kcal/24.6g
9/27 수	백미밥/흰죽 미역국 쇠고기굴소스볶음 메추리알조림 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	기장밥/호두죽 청국장찌개 돈가스+소스 새송이들깨볶음 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +아침햇살 당노 찐고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 해물탕 부추떡갈비 마늘쫀볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 670kcal/28.0g	-	열량/단백질 709kcal/24.9g	-	열량/단백질 615kcal/27.7g
9/28 목	백미밥/흰죽 아욱국 코다리양념 연근조림 도시락김 백나박김치	일반 오렌지 +플레인 당노 오렌지 +플레인	흑미밥/밤죽 홍합탕 제육볶음 오미산적 도시락김 깍두기	일반 브로콜리스프 당노 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 육개장 두부조림 청경채나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 565kcal/26.1g	-	열량/단백질 726kcal/26.9g	오렌지+플레인	열량/단백질 661kcal/28.0g
9/29 (추석) 금	백미밥/흰죽 무쇠고기국 조기구이 고사리나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +옥수수차 당노 바나나 +옥수수차	영양밥/야채죽 된장찌개 한우갈비찜 2색나물(시금치,숙주) 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유 당노 찐감자 +우유	기장밥/새우살죽 매생이국 아귀양념 계란말이 도시락김 배추김치
	열량/단백질 631kcal/27.1g	-	열량/단백질 571kcal/16.5g	-	열량/단백질 607kcal/27.2g
9/30 토	백미밥/흰죽 시래기국 불고기 감자조림 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	수수밥/밤죽 미역국 동태전 햄버그+소스 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료 당노 찐단호박 +옥수수차	보리밥/야채죽 콩나물국 고등어구이 숙음배추나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 632kcal/27.3g	-	열량/단백질 602kcal/24.3g	-	열량/단백질 573kcal/31.9g
10/1 일	백미밥/흰죽 무쇠고기국 돈장조림 우영채조림 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아 당노 토마토 +액티비아	현미밥/새우살죽 팽이유부왜된장국 가자미양념 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	흑미밥/야채죽 두부채새우젓국 달걀 단호박샐러드 도시락김 배추김치
	열량/단백질 590kcal/26.5g	-	열량/단백질 638cal/21.0g	-	열량/단백질 744kcal/38.8g

원 산 지	밥	대구,임연수	전북	복어채	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	달(국,볶음,죽)	동태	배추김치, 깍두기, 열무김치			청국장,두부, 연두부, 순두부	
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	
돼지(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				