

# 2023년 10월 1주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
10/2 월	백미밥/흰죽 유채된장국 코다리양념 계란찜 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀 A 당노 바나나 +베지밀 A	보리밥/버섯죽 어묵곤약국 돈간장불고기 감자채볶음 도시락김 배추김치	일반 크림스프 당노 크림스프	기장밥/야채죽 미역국 임연수구이 가지나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 610kcal/32.1g	-	열량/단백질 685kcal/26.7g	-	열량/단백질 531kcal/19.3g
10/3 화	백미밥/흰죽 근대국 돈사태찜 연두부 도시락김 백나박김치	일반 오렌지 +플레인 당노 오렌지 +플레인	현미밥/밤죽 순두부찌개 낙지야채볶음 오이지무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 복어콩나물국 아귀양념 숙음배추나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 678kcal/27.0g	-	열량/단백질 551kcal/19.5g	-	열량/단백질 486kcal/24.6g
10/4 수	백미밥/흰죽 아욱국 가자미구이 시금치나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	기장밥/호두죽 감자싹파게란국 더덕삼겹살구이 어묵볶음 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +아침햇살 당노 찐고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 매생이국 동태양념 열무된장무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 579kcal/27.8g	-	열량/단백질 725kcal/28.3g	-	열량/단백질 475kcal/21.1g
10/5 목	백미밥/흰죽 복어채국 돈장조림 고사리들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀 A 당노 바나나 +베지밀 A	흑미밥/밤죽 차돌박이된장찌개 아귀찜 김치전 도시락김 깍두기	일반 브로콜리스프 당노 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 시금치국 버섯불고기 계란장조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 680kcal/31.4g	-	열량/단백질 633kcal/28.8g	바나나+베지밀 A	열량/단백질 614kcal/28.9g
10/6 금	백미밥/흰죽 콩나물국 코다리양념 가지나물 도시락김 백나박김치	일반 황도(켄) +플레인 당노 사과 +플레인	보리밥/야채죽 나가사키짬뽕국 닭도리탕 도토리묵+양념 도시락김 열무김치	일반 카스테라 +우유 당노 찐감자 +우유	기장밥/새우살죽 시래기국 돈사태찜 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 553kcal/25.1g	-	열량/단백질 792kcal/39.3g	-	열량/단백질 597kcal/24.4g
10/7 토	백미밥/흰죽 무쇠고기국 갈치구이 숙주나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	수수밥/밤죽 콩비지찌개 훈제오리+쌈채소쌈 시금치나물 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료 당노 찐단호박 +옥수수차	보리밥/야채죽 버섯들깨탕 임연수양념 숙갓나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 632kcal/28.1g	-	열량/단백질 712kcal/37.3g	-	열량/단백질 496kcal/20.9g
10/8 일	백미밥/흰죽 홍합탕 계란찜 연근조림 도시락김 백나박김치	일반 망고(켄) +액티비아 당노 토마토 +액티비아	현미밥/새우살죽 청국장찌개 고등어구이 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	흑미밥/야채죽 콩나물국 쇠고기굴소스볶음 청경채나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 545kcal/18.8g	-	열량/단백질 735cal/39.2g	-	열량/단백질 514kcal/23.1g

원 산 지	밥	대구,임연수	전북	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미(잡곡국내산)	러시아산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	소갈비	스모크햄(베넨나)	코다리	콩비지	빙어	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(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				