

2023년 10월 3주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
10/16 월	백미밥/흰죽 유채된장국 코다리양념 계란찜 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀 A 당노 바나나 +베지밀 A	보리밥/버섯죽 잔치국수 버섯불고기 단무지무침 도시락김 열무김치	일반 크림스프 당노 크림스프	기장밥/야채죽 미역국 갈치구이 가지나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 610kcal/32.1g	-	열량/단백질 861kcal/33.0g	-	열량/단백질 490kcal/17.6g
10/17 화	백미밥/흰죽 근대국 돈사태찜 연두부 도시락김 백나박김치	일반 오렌지 +플레인 당노 오렌지 +플레인	현미밥/밤죽 청국장찌개 해물누룽지탕 계란말이 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 무쇠고기국 아귀양념 숙음배추나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 678kcal/27.0g	-	열량/단백질 678kcal/29.9g	오렌지+플레인	열량/단백질 552kcal/21.7g
10/18 수	백미밥/흰죽 아욱국 가자미구이 시금치나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	기장밥/호두죽 콩나물국 제육김치볶음 아기불조림 도시락김 깍두기	일반 찐고구마 +아침햇살 당노 찐고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 매생이국 임연수양념 열무된장무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 579kcal/27.8g	-	열량/단백질 652kcal/26.7g	-	열량/단백질 504kcal/20.7g
10/19 목	백미밥/흰죽 복어채국 돈장조림 고사리들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀 A 당노 바나나 +베지밀 A	흑미밥/밤죽 차돌박이된장찌개 동태전 과일샐러드 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프 당노 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 순두부찌개 쇠고기야채볶음 청경채나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 680kcal/31.4g	-	열량/단백질 613kcal/28.0g	바나나+베지밀 A	열량/단백질 520kcal/22.7g
10/20 금	백미밥/흰죽 콩나물국 코다리양념 가지나물 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 사과 +플레인	보리밥/야채죽 나가사키짬뽕국 닭찜 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유 당노 찐감자 +우유	기장밥/새우살죽 시래기국 돈간장불고기 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 553kcal/25.1g	-	열량/단백질 688kcal/30.1g	-	열량/단백질 592kcal/25.0g
10/21 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 618kcal/20.9g	-	열량/단백질 712kcal/37.3g	-	열량/단백질 496kcal/20.9g
10/22 일	백미밥/흰죽 홍합탕 계란찜 연근조림 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +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/21g

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 ◆				