

2023년 11월 1주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
10/30 월	백미밥/흰죽 미역고기국 동태양념 시금치나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당노 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 복어콩나물국 꿔바로우탕수육 햇고구마순들깨볶음 도시락김 배추김치	일반 크림스프 당노 크림스프	기장밥/야채죽 두부채새우젓국 갈치구이 연근조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 535kcal/24.0g	-	열량/단백질 679kcal/23.6g	-	열량/단백질 517kcal/21.4g
10/31 화	백미밥/흰죽 아욱국 돈장조림 계란말이 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인 당노 감귤 +플레인	현미밥/밤죽 부대찌개 연어화이트소스구이 치커리유자무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 열무된장국 쇠고기야채무침 잔멸치건과류조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 735kcal/27.6g	-	열량/단백질 798kcal/38.3g	감귤+플레인	열량/단백질 540kcal/24.9g
11/1 수	백미밥/흰죽 무쇠고기국 가자미양념 숙음배추나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	기장밥/호두죽 미역국 닭갈비 해물파전 도시락김 깍두기	일반 찐고구마 +아침햇살 당노 찐고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 육개장 임연수구이 가지나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 576kcal/17.9g	-	열량/단백질 727kcal/31.6g	-	열량/단백질 620kcal/27.7g
11/2 목	백미밥/흰죽 콩비지찌개 버섯불고기 고사리들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당노 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 콩가루배추국 해물찜 비엔나통마늘볶음 도시락김 배추김치	일반 브로컬리스프 당노 브로컬리스프	수수밥/버섯죽 차돌된장찌개 고등어묵은지찜 열무나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 746kcal/41.4	-	열량/단백질 679kcal/30.1g	바나나+베지밀A	열량/단백질 529kcal/23.3g
11/3 금	백미밥/흰죽 콩나물토장국 가자미구이 새송이메알조림 도시락김 백나박김치	연시 연시	보리밥/야채죽 어묵국 제육볶음 양배추쌈+쌈장 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유 당노 찐감자 +우유	기장밥/새우살죽 팽이유부왜된장국 아귀양념 시금치나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 609kcal/29.0g	-	열량/단백질 691kcal/28.0g	-	열량/단백질 521kcal/25.7g
11/4 토	백미밥/흰죽 순두부찌개 무사태찜 깻잎들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	수수밥/밤죽 청국장찌개 오징어야채볶음 계란찜 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료 당노 찐단호박 +옥수수차	보리밥/야채죽 동태찌개 달찜 호박볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 577kcal/23.5g	-	열량/단백질 599kcal/30.8g	-	열량/단백질 633kcal/29.5g
11/5 일	백미밥/흰죽 무쇠고기국 임연수양념 청경채나물 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아 당노 토마토 +액티비아	현미밥/새우살죽 건새우아욱국 불고기 애느타리깨소스무침 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	흑미밥/야채죽 매생이국 갈치구이 미트볼간장조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 607kcal/20.4g	-	열량/단백질 533kcal/25.6g	-	열량/단백질 719kcal/35.9g

원 산 지	밥	대구,임연수	전북	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미(잡곡국내산)	러시아산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	소갈비	스모크햄(베네나)	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 ◆				