

# 2023년 11월 5주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
11/27 월	백미밥/흰죽 미역고기국 가자미구이 시금치나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 복어콩나물국 달다리바베큐 궁채들깨나물 도시락김 깍두기	일반 크림스프	기장밥/야채죽 두부채새우젓국 갈치양념 우영채조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 593kcal/28.6g	-	열량/단백질 680kcal/32.0g	-	열량/단백질 516kcal/22.3g
11/28 화	백미밥/흰죽 유채된장국 돈장조림 계란말이 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인	현미밥/밤죽 스팸고추장찌개 연어화이트소스구이 아삭이된장무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 얼무된장국 쇠고기야채무침 오징어젓양념 도시락김 배추김치
	열량/단백질 735kcal/28.0g	-	열량/단백질 730kcal/35.0g	감귤+플레인	열량/단백질 540kcal/24.2g
11/29 수	백미밥/흰죽 무쇠고기국 동태양념 숙음배추나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	기장밥/호두죽 게살연두부탕 제육볶음 명이나물 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 옥개장 고등어구이 가자나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 590kcal/21.3g	-	열량/단백질 628kcal/24.1g	-	열량/단백질 630kcal/37.4g
11/30 목	백미밥/흰죽 콩비지찌개 버섯불고기 고사리들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 청국장찌개 임연수유자구이 계란장조림 도시락김 알타리김치	일반 시금치스프	수수밥/버섯죽 매생이국 떡갈비 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 720kcal/35.4g	-	열량/단백질 630kcal/27.8g	바나나+베지밀A	열량/단백질 607kcal/23.9g
12/1 금	백미밥/흰죽 콩나물국 코다리양념 햄야채볶음 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인	보리밥/야채죽 오징어된장국 갈비찜 치커리유자청무침 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 팽이유부왜된장국 갈치카레구이 시금치나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 690kcal/26.5g	-	열량/단백질 637kcal/22.0g	-	열량/단백질 551kcal/24.0g
12/2 토	백미밥/흰죽 감자수제비국 무사태찜 건새우마늘쫀볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	수수밥/밤죽 콩가루배추국 낙지야채볶음 연두부+양념 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 동태찌개 훈제오리+쌈채소쌈 얼무나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 597kcal/24.1g	-	열량/단백질 574kcal/23.9g	-	열량/단백질 592kcal/25.0g
12/3 일	백미밥/흰죽 차돌된장찌개 아귀양념 청경채나물 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 해물탕 쇠고기굴소스볶음 고추잎무침 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 미역국 가자미구이 동그랑땡케첩조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 571kcal/26.8g	-	열량/단백질 563kcal/28.4g	-	열량/단백질 582kcal/27.0g

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
	한우:국내산	돈육:국내산	러시아산	대두:국내산	국내산	한우:국내산	돈육:국내산	칠레산
	아귀	닭(국,볶음,죽)	동태	배추김치, 깍두기, 얼무김치			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 ◆				