

# 2023년 12월 1주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
12/4 월	백미밥/흰죽 호박새우젓국 돈장조림 시래기들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당노 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 나가사키짬뽕국 두부강정 파리고추찜 도시락김 알타리김치	일반 크림스프 당노 크림스프	기장밥/야채죽 아욱국 쇠고기야채볶음 오징어젓무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 644kcal/21.0g	-	열량/단백질 700kcal/28.6g	-	열량/단백질 553kcal/30.9g
12/5 화	백미밥/흰죽 무쇠고기국 코다리양념 연근조림 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인 당노 감귤 +플레인	현미밥/밤죽 들깨수제비 닭도리탕 멸치공심채볶음 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 콩나물국 가자미구이 호박볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 632cal/24.1g	-	열량/단백질 720kcal/32.9g	감귤+플레인	열량/단백질 546kcal/25.8g
12/6 수	백미밥/흰죽 건새우아욱국 돈사태찜 마늘종볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	기장밥/호두죽 미역국 고등어고추장구이 베이컨감자채볶음 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +아침햇살 당노 찐고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 청국장찌개 버섯불고기 계란찜 도시락김 배추김치
	열량/단백질 680kcal/23.3g	-	열량/단백질 590kcal/27.6g	-	열량/단백질 627kcal/30.6g
12/7 목	백미밥/흰죽 순두부찌개 갈치양념 느타리채볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당노 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 콩비지찌개 떡갈비+파채무침 고사리들깨나물 도시락김 알타리김치	일반 브로콜리스프 당노 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 된장찌개 임연수구이 청경채나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 596kcal/21.9g	-	열량/단백질 720kcal/35.5g	바나나+베지밀A	열량/단백질 551kcal/22.9g
12/8 금	백미밥/흰죽 시래기국 불고기 명란젓양념 도시락김 백나박김치	일반 감귤 액티비아 당노 감귤 액티비아	보리밥/야채죽 어묵국 오꼬노미야끼 돌나물초무침 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유 당노 찐감자 +우유	기장밥/새우살죽 옥개장 아귀양념 알감자조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 587kcal/28.9g	-	열량/단백질 583kcal/25.5g	-	열량/단백질 613kcal/29.230.7g
12/9 토	백미밥/흰죽 매생이국 돈간장불고기 썩갓두부무침 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	수수밥/밤죽 무쇠고기국 오징어야채볶음 검은올방개묵+양념 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료 당노 찐단호박 +옥수수차	보리밥/야채죽 콩가루배추국 가자미데리야끼구이 가지나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 648kcal/24.0g	-	열량/단백질 603kcal/22.1g	-	열량/단백질 567kcal/28.2g
12/10 일	백미밥/흰죽 홍합탕 돈사태찜 오이지무침 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아 당노 토마토 +액티비아	현미밥/새우살죽 떡만두국 해물찜 시래기들깨나물 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	흑미밥/야채죽 두부채새우젓국 쇠고기굴소스볶음 우엉채조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 617cal/21.5g	-	열량/단백질 729kcal/28.4g	-	열량/단백질 546kcal/24.3g

원산지	밥	대구,임연수	전복	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
		백미,잡곡국내산	러시아산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	국내산
	소갈비	스모크햄,비엔나	코다리	콩비지	방어	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 ◆				