

2023년 12월 2주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
12/11 월	백미밥/흰죽 미역고기국 임연수양념 숙주나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 유채된장국 미트볼스파게티 계란찜 도시락김 알타리김치	일반 크림스프	기장밥/야채죽 순두부찌개 갈치구이 들깨무나물 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 크림스프	
열량/단백질 581kcal/24.8g		-	열량/단백질 657kcal/25.8g	-	열량/단백질 518kcal/20.5g
12/12 화	백미밥/흰죽 건새우근대국 버섯불고기 연근조림 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인	현미밥/밤죽 게살연두부탕 훈제오리부추볶음 브로콜리+초장 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 된장찌개 가자미양념 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치
		당노 감귤 +플레인		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 602kcal/25.9g		-	열량/단백질 552kcal/24.7g	감귤+플레인	열량/단백질 639kcal/23.7g
12/13 수	백미밥/흰죽 청국장찌개 연어구이 새송이메알조림 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	기장밥/호두죽 무쇠고기국 오징어까스+타르타르소스 깻잎지 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 버섯들깨탕 제육볶음기 오이지무침 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찐고구마 +옥수수차	
열량/단백질 687kcal/30.4g		-	열량/단백질 613kcal/20.6g	-	열량/단백질 628kcal/21.6g
12/14 목	백미밥/흰죽 매생이국 아귀양념 감자조림 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 콩나물국 돈육근약조림 비빔만두 도시락김 알타리김치	일반 시금치스프	수수밥/버섯죽 호박된장국 쭈꾸미야채볶음 떡갈비 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 시금치스프	
열량/단백질 602kcal/24.1g		-	열량/단백질 655kcal/25.3g	바나나+베지밀A	열량/단백질 646kcal/28.2g
12/15 금	백미밥/흰죽 감자살파계란국 가자미구이 시래기들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 감귤 액티비아	보리밥/야채죽 팽이유부돼된장국 닭찜 해물크림떡볶이 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 홍합탕 쇠고기굴소스볶음 가지나물 도시락김 배추김치
		당노 감귤 액티비아		당노 찐감자 +우유	
열량/단백질 654kcal/26.8g		-	열량/단백질 700kcal/30.5g	-	열량/단백질 520kcal/22.4g
12/16 토	백미밥/흰죽 콩가루배추국 코다리양념 햄야채볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	수수밥/밤죽 미역국 짜장제육볶음 사과치커리무침 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 두부채새우젓국 고등어데리야끼구이 시금치나물 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찐단호박 +옥수수차	
열량/단백질 700kcal/30.0g		-	열량/단백질 702kcal/20.8g	-	열량/단백질 525kcal/28.5g
12/17 일	백미밥/흰죽 어묵국 돈장조림 고사리들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 감자수제비국 오징어야채볶음 마늘쫄무침 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 연두부된장국 동태양념 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +액티비아		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 670kcal/24.6g		-	열량/단백질 502kcal/20.4g	-	열량/단백질 588kcal/24.4g

원 산 지	밥	대구,임연수	전북	북어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미(잡곡:국내산)	러시아산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	중국산	베트남산
	소갈비	스모크햄,비엔나	코다리	콩비지	뱅어	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, 알타리김치			청국장,두부, 연두부, 순두부	
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	
	돼지(돈,등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산			◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				