

# 2023년 12월 3주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
12/18 월	백미밥/흰죽 홍합탕 돈사태찜 취나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당노 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 나가사키짬뽕국 두부+볶은김치 파리고추찜 도시락김 알타리김치	일반 크림스프 당노 크림스프	기장밥/야채죽 근대국 임연수양념 베이컨감자채볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 610kcal/21.8g	-	열량/단백질 600kcal/22.8g	-	열량/단백질 570kcal/25.0g
12/19 화	백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 가자미구이 메추리알조림 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인 당노 감귤 +플레인	현미밥/밤죽 복어콩나물국 토마토치즈달걀찜 봄동겉절이 도시락김 열무김치	일반 찜감자 +옥수수차 당노 찜감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 콩가루배추국 돈간장불고기 호박볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 672cal/25.1g	-	열량/단백질 645kcal/30.1g	감귤+플레인	열량/단백질 596kcal/24.0g
12/20 수	백미밥/흰죽 청국장찌개 코다리양념 햄야채볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	기장밥/호두죽 미역고기국 낙지야채볶음 콩맛살샐러드 도시락김 배추김치	일반 찜고구마 +아침햇살 당노 찜고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 어묵국 쇠고기야채볶음 숙주나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 747kcal/36.1g	-	열량/단백질 651kcal/24.4g	-	열량/단백질 566kcal/27.2g
12/21 목	백미밥/흰죽 된장찌개 동태양념 계란말이 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당노 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 콩비지찌개 탕수육 양상추샐러드 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프 당노 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 감자수제비국 무사태찜 가지나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 670kcal/28.9g	-	열량/단백질 700kcal/35.5g	바나나+베지밀A	열량/단백질 500kcal/20.0g
12/22 (동지) 금	백미밥/흰죽 콩나물국 가자미구이 동그랑땡간장조림 도시락김 백나박김치	일반 감귤 액티비아 당노 감귤 액티비아	영양밥/야채죽 달래두부된장찌개 버섯불고기 건삼색나물(건취,건호박,무) 도시락김 배추김치	일반 동지팔죽 당노 동지팔죽	기장밥/새우살죽 무쇠고기국 방어묵은지찜 오이지무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 631kcal/29.8g	-	열량/단백질 587kcal/26.5g	-	열량/단백질 566kcal/17.8g
12/23 토	백미밥/흰죽 미역국 돈장조림 숙갓두부무침 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +플레인 당노 바나나 +플레인	수수밥/밤죽 토란들깨국 임연수유자구이 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유 당노 찜감자 +우유	보리밥/야채죽 두부채새우젓국 쇠고기굴소스볶음 연근조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 6434cal/20.6g	-	열량/단백질 602kcal/20.0g	-	열량/단백질 553kcal/24.5g
12/24 일	백미밥/흰죽 동태찌개 닭찜 마늘쫄볶음 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아 당노 토마토 +액티비아	현미밥/새우살죽 설렁탕 해물찜 오이도라지생채 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차 당노 찜감자 +옥수수차	흑미밥/야채죽 청국장찌개 제육볶음 시래기들깨나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 732cal/30.5g	-	열량/단백질 671kcal/35.3g	-	열량/단백질 698kcal/25.1g

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	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, 찜, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				