

# 2024년 1월 2주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
1/8 월	백미밥/흰죽 미역고기국 동태양념 새송이들깨볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 순두부찌개 닭강정 콩나물맛살겨자채 도시락김 배추김치	일반 크림스프	기장밥/야채죽 근대국 해물찜 연근땅콩조림 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 크림스프	
열량/단백질 563kcal/24.3g		-	열량/단백질 628kcal/26.1g	-	열량/단백질 578kcal/26.3g
1/9 화	백미밥/흰죽 복어채국 버섯불고기 알감자조림 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인	현미밥/밤죽 청국장찌개 매운돈사태찜 꽃맛살샐러드 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 무쇠고기국 가자미구이 시래기들깨나물 도시락김 배추김치
		당노 감귤 +플레인		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 669kcal/34.3g		-	열량/단백질 719kcal/27.3g	감귤+플레인	열량/단백질 648kcal/25.5g
1/10 수	백미밥/흰죽 콩나물토장국 무숙장아찌 계란찜 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	기장밥/호두죽 감자수제비국 두부+볶음김치 마늘쫄소세지무침 도시락김 깍두기	일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 팽이유부왜된장국 임연수양념 닭살야채볶음 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찐고구마 +옥수수차	
열량/단백질 563kcal/24.3g		-	열량/단백질 631kcal/19.1g	-	열량/단백질 606kcal/35.1g
1/11 목	백미밥/흰죽 홍합탕 돈간장불고기 고사리나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 토란들깨국 오징어야채볶음 메추리알근약조림 도시락김 배추김치	일반 브로컬리스프	수수밥/버섯죽 어묵국 훈제오리+쌈채소쌈 숙음배추나물 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 브로컬리스프	
열량/단백질 612kcal/22.8g		-	열량/단백질 661kcal/30.0g	바나나+베지밀A	열량/단백질 609kcal/23.9g
1/12 금	백미밥/흰죽 된장찌개 동태포전 햄야채볶음 도시락김 백나박김치	일반 감귤 액티비아	보리밥/야채죽 콩비지찌개 쇠고기야채볶음 꿀병이소면무침 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 미역고기국 아귀양념 열무나물 도시락김 배추김치
		당노 감귤 액티비아		당노 찐감자 +우유	
열량/단백질 778kcal/33.0g		-	열량/단백질 760kcal/45.6g	-	열량/단백질 500kcal/24.5g
1/13 토	백미밥/흰죽 시금치국 돈장조림 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	수수밥/밤죽 순대국 해물파전 아삭이된장무침 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 콩나물국 가자미카레구이 느타리채볶음 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찐단호박 +옥수수차	
열량/단백질 630kcal/22.8g		-	열량/단백질 654kcal/20.0g	-	열량/단백질 520kcal/20.0g
1/14 일	백미밥/흰죽 감자실파계란국 쇠고기굴소스볶음 들깨무나물 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 육개장 오징어숙회+다시마쌈 오이지무침 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 동태찌개 떡갈비 숙음배추나물 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +액티비아		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 621kcal/23.7g		-	열량/단백질 611kcal/32.2g	-	열량/단백질 599kcal/26.8g

원산지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
		백미(중국/국내산)	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산
	소고기	스모크햄(베트남)	전복	콩비지	빙어	고등어	만두	오징어
	호주산	돈육(국내산)	국내산	대두(국내산)	국내산	노르웨이산	돈육(국내산)	페루산
	아귀	닭(국,볶음,죽)	동태	배추김치, 깍두기, 열무김치, 알타리김치			청국장,두부, 연두부, 순두부	
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	
	돼지(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌)			◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				
	국내산							