

# 2024년 1월 3주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
1/15 월	백미밥/흰죽 무쇠고기국 임연수구이 탕평채 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 게살연두부탕 버섯불고기 봄동겉절이 도시락김 깍두기	일반 크림스프	기장밥/야채죽 된장찌개 코다리양념 고사리나물 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 크림스프	
열량/단백질 753kcal/27.5g		-	열량/단백질 600kcal/27.1g	-	열량/단백질 548kcal/26.6g
1/16 화	백미밥/흰죽 시금치국 돈사태찜 계란말이 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인	현미밥/밤죽 미역국 오징어까스+타르타르소스 쫄면야채무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 콩나물국 닭도리탕 시래기들깨나물 도시락김 배추김치
		당노 감귤 +플레인		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 729kcal/27.3g		-	열량/단백질 675kcal/22.4g	감귤+플레인	열량/단백질 670kcal/26.0g
1/17 수	백미밥/흰죽 청국장찌개 동태양념 베이컨감자채볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	기장밥/호두죽 어묵국 제육볶음 치커리유자채무침 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 순두부찌개 아귀찜 우영채조림 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찐고구마 +옥수수차	
열량/단백질 622kcal/26.6g		-	열량/단백질 714kcal/25.6g	-	열량/단백질 524kcal/22.6g
1/18 목	백미밥/흰죽 건새우근대국 무숙장아찌 오이지무침 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 육개장 연두부+양념 취나물 도시락김 배추김치	일반 브로컬리스프	수수밥/버섯죽 해물탕 돈간장불고기 마늘쫄볶음 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 브로컬리스프	
열량/단백질 537kcal/21.0g		-	열량/단백질 565kcal/21.6g	바나나+베지밀A	열량/단백질 658kcal/27.7g
1/19 금	백미밥/흰죽 팽이유부돼진장국 가자미구이 숙주나물 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) 플레인	보리밥/야채죽 복어채국 닭갈비 새송이들깨볶음 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 콩가루배추국 코다리양념 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치
		당노 토마토 플레인		당노 찐감자 +우유	
열량/단백질 637kcal/30.9g		-	열량/단백질 689kcal/36.8g	-	열량/단백질 665kcal/31.0g
1/20 토	백미밥/흰죽 매생이국 돈사태고구마찜 도토리묵야채무침 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유	수수밥/밤죽 된장찌개 낙지야채볶음 계란찜 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 감자수제비국 피망채고기볶음 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +우유		당노 찐단호박 +옥수수차	
열량/단백질 666kcal/20.9g		-	열량/단백질 619kcal/26.7g	-	열량/단백질 494kcal/21.8g
1/21 일	백미밥/흰죽 버섯들깨탕 임연수구이 가지나물 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 홍합탕 함박스테이크+소스 미역오이초무침 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 콩나물국 오징어야채볶음 닭가슴살장조림 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +액티비아		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 587kcal/21.1g		-	열량/단백질 578kcal/25.5g	-	열량/단백질 570kcal/35.3g

원산지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미:중국국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
소고기	스모크햄:베트남산	전북	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								