

# 2024년 1월 4주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
1/22 월	백미밥/흰죽 미역고기국 동태양념 새송이들깨볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 순두부찌개 만두탕수 콩나물맛살겨자채 도시락김 배추김치	일반 크림스프	기장밥/야채죽 근대국 가자미구이 연근땅콩조림 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 크림스프	
열량/단백질 563kcal/24.3g		-	열량/단백질 686kcal/20.7g	-	열량/단백질 598kcal/29.3g
1/23 화	백미밥/흰죽 복어채국 쇠고기야채볶음 알감자조림 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인	현미밥/밤죽 청국장찌개 짜장제육볶음 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 무쇠고기국 아귀양념 열무나물 도시락김 배추김치
		당노 감귤 +플레인		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 658kcal/33.6g		-	열량/단백질 671kcal/26.4g	감귤+플레인	열량/단백질 546kcal/21.5g
1/24 수	백미밥/흰죽 매생이국 무숙장아찌 가지나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	기장밥/호두죽 어묵국 토마토치즈달걀찜 숙주나물 도시락김 깍두기	일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 시금치국 코다리양념 계란찜 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찐고구마 +옥수수차	
열량/단백질 529kcal/18.2g		-	열량/단백질 677kcal/31.8g	-	열량/단백질 549kcal/29.4g
1/25 목	백미밥/흰죽 동태찌개 돈간장불고기 고사리나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 팽이유부왜된장국 돈가스+소스 오이지무침 도시락김 배추김치	일반 브로컬리스프	수수밥/버섯죽 홍합탕 훈제오리+쌈채소쌈 마늘쫄무침 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 브로컬리스프	
열량/단백질 648kcal/27.5g		-	열량/단백질 704kcal/25.0g	바나나+베지밀A	열량/단백질 595kcal/20.3g
1/26 금	백미밥/흰죽 유채된장국 동태포전 햄야채볶음 도시락김 백나박김치	일반 감귤 액티비아	보리밥/야채죽 콩비지찌개 쇠고기굴소스볶음 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 미역고기국 임연수유자구이 숙음배추나물 도시락김 배추김치
		당노 감귤 액티비아		당노 찐감자 +우유	
열량/단백질 747kcal/33.1g		-	열량/단백질 695kcal/39.2g	-	열량/단백질 520kcal/22.5g
1/27 토	백미밥/흰죽 아욱국 돈장조림 어묵볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	수수밥/밤죽 버섯야채카레국/죽:감자국 떡갈비+파채무침 시래기들깨나물 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 콩나물국 가자미데리야끼구이 참나물 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찐단호박 +옥수수차	
열량/단백질 689kcal/27.5g		-	열량/단백질 737kcal/25.1g	-	열량/단백질 546kcal/26.8g
1/29 일	백미밥/흰죽 버섯들깨탕 달걀 들깨무나물 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 설렁탕 오징어야채볶음 오이도라지생채 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 무쇠고기국 동태양념 가지나물 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +액티비아		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 667kcal/25.7g		-	열량/단백질 663kcal/40.1g	-	열량/단백질 549kcal/20.2g

원산지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미:중국국내산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산
소고기	스모크햄:베트남	전북	콩비지	빙어	고등어	만두	오징어	페루산
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								