

2024년 2월 4주 주간식단표

| 구분 | 아 침 | 10시 간식 | 점 심 | 3시 간식 | 저 녁 |
|----------------------|--|----------------------|--|------------------------|---|
| 2/19 월 | 백미밥/흰죽 미역고기국 코다리양념 느타리채볶음 도시락김 백나박김치 | 일반 바나나 +베지밀A | 보리밥/버섯죽 순두부찌개 닭강정 콩나물맛살겨자채 도시락김 배추김치 | 일반 크림스프 | 기장밥/야채죽 냉이국 해물찜 연근땅콩조림 도시락김 배추김치 |
| | | 당노 바나나 +베지밀A | | 당노 크림스프 | |
| 열량/단백질 614kcal/27.0g | | - | 열량/단백질 628kcal/26.1g | - | 열량/단백질 595kcal/29.1g |
| 2/20 화 | 백미밥/흰죽 아욱국 가자미구이 베이컨감자채볶음 도시락김 백나박김치 | 일반 사과 +플레인 | 현미밥/밤죽 복어채국 버섯불고기 마늘쫄무침 도시락김 배추김치 | 일반 찐감자 +옥수수차 | 수수밥/새우살죽 매생이국 아귀양념 계란말이 도시락김 배추김치 |
| | | 당노 사과 +플레인 | | 당노 찐감자 +옥수수차 | |
| 열량/단백질 651kcal/30.6g | | - | 열량/단백질 612kcal/33.3g | 사과+플레인 | 열량/단백질 604kcal/27.0g |
| 2/21 수 | 백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 무숙장아찌 어묵볶음 도시락김 백나박김치 | 일반 황도(캔) +액티비아 | 기장밥/호두죽 청국장찌개 돈육근약장조림 해물파전 도시락김 깍두기 | 일반 찐고구마 +아침햇살 | 보리밥/야채죽 육개장 임연수구이 가자미물 도시락김 배추김치 |
| | | 당노 토마토 +액티비아 | | 당노 찐고구마 +옥수수차 | |
| 열량/단백질 632kcal/27.8g | | - | 열량/단백질 714kcal/29.4g | - | 열량/단백질 620kcal/27.7g |
| 2/22 목 | 백미밥/흰죽 홍합탕 돈간장불고기 취나물 도시락김 백나박김치 | 일반 바나나 +베지밀A | 흑미밥/밤죽 버섯들깨탕 오징어야채볶음 계란찜 도시락김 배추김치 | 일반 브로컬리스프 | 수수밥/버섯죽 두부채새우젓국 닭찜 참나물 도시락김 배추김치 |
| | | 당노 바나나 +베지밀A | | 당노 브로컬리스프 | |
| 열량/단백질 605kcal/22.4g | | - | 열량/단백질 568kcal/28.1g | 바나나+베지밀A | 열량/단백질 613kcal/27.3g |
| 2/23 금 | 백미밥/흰죽 콩나물국 동태양념 비엔나야채볶음 도시락김 백나박김치 | 일반 사과 +플레인 | 보리밥/야채죽 나가사키짬뽕국 떡갈비+파채무침 시금치나물 도시락김 배추김치 | 일반 카스테라 +우유 | 기장밥/새우살죽 미역고기국 연어화이트소스구이 숙주나물 도시락김 배추김치 |
| | | 당노 사과 +플레인 | | 당노 찐감자 +우유 | |
| 열량/단백질 664kcal/26.3g | | - | 열량/단백질 635kcal/27.3g | - | 열량/단백질 634kcal/37.0g |
| 2/24 토 | 백미밥/흰죽 양송이탕 돈사태알감자조림 오이지무침 도시락김 백나박김치 | 일반 바나나 +우유 | 〈정월대보름〉 오곡밥/밤죽 달래된장찌개 쇠고기야채볶음 건취나물+건호박볶음 도시락김 배추김치 | +부럼땅콩 찐단호박 +이온음료 | 보리밥/야채죽 순두부찌개 생선가스+타르타르소스 숙음배추나물 도시락김 배추김치 |
| | | 당노 바나나 +우유 | | 당노 찐단호박 +옥수수차 | |
| 열량/단백질 586kcal/20.0g | | - | 열량/단백질 642kcal/24.0g | - | 열량/단백질 600kcal/26.3g |
| 2/25 일 | 백미밥/흰죽 감자실파계란국 동태전 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치 | 일반 망고(캔) +액티비아 | 현미밥/새우살죽 근대국 갈비찜 꽃맛살샐러드 도시락김 배추김치 | 일반 마들렌 +옥수수차 | 흑미밥/야채죽 무쇠고기국 가자미양념 시래기들깨나물 도시락김 배추김치 |
| | | 당노 토마토 +액티비아 | | 당노 찐감자 +옥수수차 | |
| 열량/단백질 639kcal/31.9g | | - | 열량/단백질 642kcal/25.4g | - | 열량/단백질 573kcal/20.0g |

| 원 산 지 | 밥 | 임연수 | 코다리 | 복어채 | 가자미 | 새우살 | 훈제오리 | 낙지,쭈꾸미 |
|---------------------------------|-----------|-----------|---------------------------------|------------------------|-----|-------|------------------|--------|
| | 백미/잡곡/국내산 | 러시아산 | 러시아산 | 러시아산 | 미국산 | 베트남산 | 중국산 | 베트남산 |
| | 소고기 | 스모크햄/베엔나 | 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) 국내산 | | | ◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆ | | | | | |