

2024년 2월 5주 주간식단표

| 구분 | 아 침 | 10시 간식 | 점 심 | 3시 간식 | 저 녁 |
|----------------------|---|----------------------|---|---------------------|---|
| 2/26 월 | 백미밥/흰죽 콩나물국 임연수구이 새송이메알조림 도시락김 백나박김치 | 일반 바나나 +베지밀A | 보리밥/버섯죽 오징어무국 쇠고기당면볶음 단무지무침 도시락김 배추김치 | 일반 크림스프 | 기장밥/야채죽 아욱국 아귀찜 미트볼간장조림 도시락김 배추김치 |
| | | 당노 바나나 +베지밀A | | 당노 크림스프 | |
| 열량/단백질 611kcal/25.1g | | - | 열량/단백질 607kcal/34.4g | - | 열량/단백질 657kcal/30.4g |
| 2/27 화 | 백미밥/흰죽 된장찌개 달걀 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치 | 일반 사과 +플레인 | 현미밥/밤죽 복어채국 돈갈비찜 미역오이초무침 도시락김 배추김치 | 일반 찐감자 +옥수수차 | 수수밥/새우살죽 버섯들깨탕 가자미유자구이 고사리나물 도시락김 배추김치 |
| | | 당노 사과 +플레인 | | 당노 찐감자 +옥수수차 | |
| 열량/단백질 704kcal/30.2g | | - | 열량/단백질 663kcal/38.3g | 사과+플레인 | 열량/단백질 498kcal/20.0g |
| 2/28 수 | 백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 무숙장아찌 계란말이 도시락김 백나박김치 | 일반 황도(캔) +액티비아 | 기장밥/호두죽 청국장찌개 낙지야채볶음 사과치커리무침 도시락김 배추김치 | 일반 찐고구마 +아침햇살 | 보리밥/야채죽 매생이국 동태전 비엔나케첩조림 도시락김 배추김치 |
| | | 당노 토마토 +액티비아 | | 당노 찐고구마 +옥수수차 | |
| 열량/단백질 678kcal/27.9g | | - | 열량/단백질 671kcal/22.4g | - | 열량/단백질 641kcal/26.8g |
| 2/29 목 | 백미밥/흰죽 냉이국 코다리양념 시금치나물 도시락김 백나박김치 | 일반 바나나 +우유 | 흑미밥/밤죽 게살연두부탕 훈제오리부추볶음 브로콜리+초장 도시락김 배추김치 | 일반 시금치스프 | 수수밥/버섯죽 감자수제비국 돈장조림 어묵야채볶음 도시락김 배추김치 |
| | | 당노 바나나 +우유 | | 당노 시금치스프 | |
| 열량/단백질 565kcal/29.1g | | - | 열량/단백질 620kcal/24.8g | 바나나+우유 | 열량/단백질 573kcal/20.6g |
| 3/1 금 | 백미밥/흰죽 무쇠고기국 임연수구이 취나물 도시락김 백나박김치 | 일반 사과 +플레인 | 보리밥/야채죽 콩비지찌개 돈육짜장볶음 명이나물 도시락김 깍두기 | 일반 카스테라 +우유 | 기장밥/새우살죽 근대국 가자미양념 닭살야채볶음 도시락김 배추김치 |
| | | 당노 사과 +플레인 | | 당노 찐감자 +우유 | |
| 열량/단백질 550kcal/21.2g | | - | 열량/단백질 692kcal/35.0g | - | 열량/단백질 526kcal/30.0g |
| 3/2 토 | 백미밥/흰죽 두부채새우젓국 사태알감자조림 가지나물 도시락김 백나박김치 | 일반 바나나 +베지밀A | 수수밥/밤죽 미역조갯살국 쭈삼불고기 궁채들깨나물 도시락김 배추김치 | 일반 찐단호박 +이온음료 | 보리밥/야채죽 시금치국 동태양념 햄야채볶음 도시락김 배추김치 |
| | | 당노 바나나 +베지밀A | | 당노 찐단호박 +옥수수차 | |
| 열량/단백질 548kcal/19.7g | | - | 열량/단백질 574kcal/23.1g | - | 열량/단백질 620kcal/25.0g |
| 3/3 일 | 백미밥/흰죽 감자실파계란국 쇠고기굴소스볶음 고사리나물 도시락김 백나박김치 | 일반 망고(캔) +액티비아 | 현미밥/새우살죽 육개장 고등어카레구이 감자에그샐러드 도시락김 깍두기 | 일반 마들렌 +옥수수차 | 흑미밥/야채죽 홍합탕 떡갈비 취나물 도시락김 배추김치 |
| | | 당노 토마토 +액티비아 | | 당노 찐감자 +옥수수차 | |
| 열량/단백질 612kcal/23.7g | | - | 열량/단백질 785kcal/35.8g | - | 열량/단백질 566kcal/21.8g |

| 원산지 | 밥 | 임연수 | 코다리 | 복어채 | 가자미 | 새우살 | 훈제오리 | 낙지,쭈꾸미 |
|-----|--------------------------|-----------|------|---------------------------------|------------------|-------|--------|--------|
| | | 백미(잡곡국내산) | 러시아산 | 러시아산 | 러시아산 | 미국산 | 베트남산 | 중국산 |
| | 소고기 | 스모크햄(베트남) | 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 | | | | | | | |