

# 2024년 6월 3주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
6/17 월	백미밥/흰죽 유채된장국 동태양념 깻잎들깨나물 도시락김 백나박김치		일반 황도(캔) +플레인	보리밥/버섯죽 두부채새우전국 닭찜 잡채 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 콩나물토장국 아귀양념 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 550kcal/25.0g		-	열량/단백질 800kcal/32.0g		크림스프	열량/단백질 621kcal/26.5g	
6/18 화	백미밥/흰죽 복어채국 돈장조림 마늘종볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 건새우근대국 제육볶음 양배추쌈+쌈장 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 무쇠고기국 가자미구이 시래기들깨나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 724kcal/30.8g		-	열량/단백질 693kcal/28.1g		바나나+우유	열량/단백질 648kcal/25.5g	
6/19 수	백미밥/흰죽 순두부찌개 무사태찜 가지나물 도시락김 백나박김치		일반 사과 +액티비아	기장밥/호두죽 황태계란국 연양식불고기 들깨파스타샐러드 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 버섯들깨탕 코다리양념 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 555kcal/21.6g		-	열량/단백질 758kcal/29.0g		찐고구마 +아침햇살	열량/단백질 633kcal/29.5g	
6/20 목	백미밥/흰죽 팽이유부돼진장국 동태전 숙움배추나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 콩비지찌개 탕수육 양상추샐러드 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 냉이국 임연수카레구이 연두부+양념 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 591kcal/26.4g		-	열량/단백질 851kcal/38.5g		바나나+베지밀A	열량/단백질 590kcal/29.2g	
6/21 금	백미밥/흰죽 콩나물국 사태알자조림 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치		일반 황도(캔) +플레인	보리밥/야채죽 미역고기국 가자미고추장구이 크림떡볶이 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 된장찌개 훈제오리+쌈채소 새송이들깨볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 550kcal/21.2g		-	열량/단백질 597kcal/23.6g		카스테라 +우유	열량/단백질 634kcal/22.7g	
6/22 토	백미밥/흰죽 아욱국 아귀양념 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치		일반 사과 +우유	수수밥/밤죽 버섯야채카레국/감자국 쇠고기야채볶음 오이도라지생채 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 해물탕 떡갈비 시금치나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 597kcal/33.1g		-	열량/단백질 645kcal/25.1g		찐단호박 +이온음료	열량/단백질 594kcal/27.6g	
6/23 일	백미밥/흰죽 양송이탕 돈사태메알조림 고사리나물 도시락김 백나박김치		일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 청국장찌개 오징어숙회+다시마쌈 단호박샐러드 도시락김 배추김치		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 동태찌개 쇠고기굴소스볶음 취나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 625kcal/21.8g		-	열량/단백질 633kcal/28.0g		-	열량/단백질 552kcal/27.2g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미/잡곡/국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄/비엔나	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 ◆				