

2024년 7월 1주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식		점 심		3시 간식		저 녁	
7/1 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	
	열량/단백질 611kcal/25.1g		-		열량/단백질 607kcal/34.4g		크림스프		열량/단백질 657kcal/30.4g	
7/2 화	백미밥/흰죽 된장찌개 달걀 잔멸치건과류조림 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인		현미밥/밤죽 복어채국 돈갈비찜 미역오이초무침 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차		수수밥/새우살죽 버섯들깨탕 가자미유자구이 고사리나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 704kcal/30.2g		-		열량/단백질 663kcal/38.3g		사과+플레인		열량/단백질 498kcal/20.0g	
7/3 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	
	열량/단백질 678kcal/27.9g		-		열량/단백질 671kcal/22.4g		찐고구마 +아침햇살		열량/단백질 641kcal/26.8g	
7/4 목	백미밥/흰죽 냉이국 코다리양념 시금치나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유		흑미밥/밤죽 게살연두부탕 훈제오리부추볶음 브로콜리+초장 도시락김 배추김치		일반 시금치스프		수수밥/버섯죽 감자수제비국 된장조림 어묵야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 565kcal/29.1g		-		열량/단백질 620kcal/24.8g		바나나+우유		열량/단백질 573kcal/20.6g	
7/5 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 달걀야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 550kcal/21.2g		-		열량/단백질 692kcal/35.0g		카스테라 +우유		열량/단백질 526kcal/30.0g	
7/6 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	
	열량/단백질 548kcal/19.7g		-		열량/단백질 574kcal/23.1g		찐단호박 +이온음료		열량/단백질 620kcal/25.0g	
7/7 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	
	열량/단백질 612kcal/23.7g		-		열량/단백질 785kcal/35.8g		-		열량/단백질 566kcal/21.8g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미		
	백미/잡곡/국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산		
	소고기	스모크햄/베넨나	전북	콩비지	방어	고등어	만두	오징어		
	호주산	돈육:국내산	국내산	대두:국내산	국내산	노르웨이산	돈육:국내산	페루산		
	아귀	달(국,볶음,죽)	동태	배추김치, 깍두기, 열무김치, 알타리김치	청국장,두부, 연두부, 순두부					
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산			

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆