

2024년 7월 2주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
7/8 월	백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 코다리양념 계란말이 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 돈육자장국/감자국 레몬크림새우 오이도라지생채 도시락김 배추김치	일반 크림스프	기장밥/야채죽 미역고기국 임연수데리야끼구이 가지나물 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 크림스프	
열량/단백질 711kcal/33.8g		-	열량/단백질 665kcal/24.8g	-	열량/단백질 554Kcal/23.8g
7/9 화	백미밥/흰죽 근대국 아귀양념 베이컨감자채볶음 도시락김 백나박김치	일반 수박	현미밥/밤죽 콩국수 떡갈비+파채무침 시래기들깨나물 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 무쇠고기국 가자미구이 시금치나물 도시락김 배추김치
		당노 수박		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 599kcal/26.8g		-	열량/단백질 755kcal/32.0g	사과+플레인	열량/단백질 600kcal/25.2g
7/10 수	백미밥/흰죽 청국장찌개 돈사태찜 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +액티비아	기장밥/호두죽 복어콩나물국 오징어야채볶음 계란찜 도시락김 깍두기	일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 동태찌개 쇠고기야채볶음 숙용배추나물 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +액티비아		당노 찐고구마 +옥수수차	
열량/단백질 685kcal/26.6g		-	열량/단백질 605kcal/32.0g	-	열량/단백질 544kcal/27.3g
7/11 목	백미밥/흰죽 메생이국 가자미양념 햄야채볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유	흑미밥/밤죽 어묵국 닭도리탕 콘맛살샐러드 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 순두부찌개 돈장조림 시금치나물 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +우유		당노 브로콜리스프	
열량/단백질 670kcal/21.9g		-	열량/단백질 820kcal/38.3g	바나나+우유	열량/단백질 610kcal/20.6g
7/12 금	백미밥/흰죽 콩가루배추국 무숙장아찌 썩갓두부무침 도시락김 백나박김치	일반 사과 +플레인	보리밥/야채죽 설렁탕 임연수카레구이 치커리유자청무침 도시락김 깍두기	일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 맑은오징어국 버섯불고기 오이지무침 도시락김 배추김치
		당노 사과 +플레인		당노 찐감자 +우유	
열량/단백질 556kcal/23.1g		-	열량/단백질 776kcal/41.1g	-	열량/단백질 546kcal/25.5g
7/13 토	백미밥/흰죽 시금치국 연어구이 숙주당근나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	수수밥/밤죽 바지락된장찌개 제육볶음 모듬쌈+쌈장/무나물 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 두부채새우젓국 동태전 열무나물 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 찐단호박 +옥수수차	
열량/단백질 629kcal/33.2g		-	열량/단백질 643kcal/25.0g	-	열량/단백질 509kcal/24.3g
7/14 일	백미밥/흰죽 콩나물국 돈사태알감자조림 고사리나물 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 육개장 쭈꾸미야채볶음 단호박샐러드 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 감자수제비국 부추떡갈비 느타리채볶음 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +액티비아		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 632kcal/22.8g		-	열량/단백질 672kcal/25.3g	-	열량/단백질 528kcal/20.0g

원산지	밥		임연수		코다리		복어채		가자미		새우살		훈제오리		낙지,쭈꾸미	
		백미	잡곡	국내산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	미국산	베트남산	베트남산	중국산	중국산	베트남산
	소고기	스모크	햄	베넌나	전북	전북	충비지	충비지	빙어	빙어	고등어	고등어	만두	만두	오징어	오징어
	호주산	돈육	국내산	국내산	국내산	국내산	대두	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	노르웨이산	돈육	국내산	페루산	페루산
	아귀	닭(국,볶음,죽)	동태	동태	배추김치	깍두기	열무김치	알타리김치	청국장,두부	연두부	순두부	순두부	순두부	순두부	순두부	순두부
	국내산	국내산	러시아산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산						대두:외국산					
	돼지(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌)															
	국내산															

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆