

# 2024년 7월 4주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
7/22 월	백미밥/흰죽 콩나물국 코다리양념 새송이메알조림 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 가락어묵우동 쇠고기야채볶음 단무지무침 도시락김 배추김치	일반 크림스프	기장밥/야채죽 미역국 가자미된장구이 미트볼간장조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 584kcal/28.1g	-	열량/단백질 701kcal/28.4g	크림스프	열량/단백질 674Kcal/30.5g
7/23 화	백미밥/흰죽 된장찌개 닭찜 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치	일반 사과 +플레인	현미밥/밤죽 부대찌개 동태살마요네즈 오이지무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 홍합탕 돈장조림 고사리나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 704kcal/30.2g	-	열량/단백질 687kcal/28.7g	사과+플레인	열량/단백질 561kcal/20.2g
7/24 수	백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 임연수양념 계란찜 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +액티비아	기장밥/호두죽 오징어된장국 매운돈사태찜 청포묵김무침 도시락김 깍두기	일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 매생이국 아귀찜 햄야채볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 647kcal/29.9g	-	열량/단백질 699kcal/29.9g	찐고구마+아침햇살	열량/단백질 678kcal/26.3g
7/25 목	백미밥/흰죽 냉이국 무숙장아찌 열무나물 도시락김 백나박김치	일반 수박	<b>&lt;중복&gt;</b> 흑미밥/밤죽 닭개장 장어구이 미역오이초무침 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 감자실파계란국 떡갈비 어묵야채볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 532kcal/23.2g	-	열량/단백질 690kcal/38.9g	수박	열량/단백질 650kcal/25.8g
7/26 금	백미밥/흰죽 콩가루배추국 돈간장불고기 숙갓두부무침 도시락김 백나박김치	일반 사과 +플레인	보리밥/야채죽 설렁탕 오징어야채볶음 치커리유자청무침 도시락김 깍두기	일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 해물된장찌개 쇠고기야채볶음 마늘쫀무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 656kcal/26.8g	-	열량/단백질 744kcal/41.1g	카스테라+우유	열량/단백질 611kcal/28.5g
7/27 토	백미밥/흰죽 시금치국 연어구이 숙주당근나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	수수밥/밤죽 청국장찌개 제육볶음 모듬쌈+쌈장/무나물 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 두부채새우젓국 코다리양념 열무나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 629kcal/33.2g	-	열량/단백질 639kcal/24.6g	찐단호박+이온음료	열량/단백질 512kcal/26.5g
7/28 일	백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 사태알감자조림 고사리나물 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 무쇠고기국 임연수카레구이 느타리채볶음 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 감자수제비국 훈제오리+쌈채소쌈 연근조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 580kcal/21.8g	-	열량/단백질 652kcal/22.6g	-	열량/단백질 550kcal/20.0g

원 산 지	밥	임연수	코다리	북어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미,잡곡,국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄,비엔나	전복	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 ◆				