

2024년 8월 1주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
7/29 월	백미밥/흰죽 아욱국 동태양념 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	보리밥/버섯죽 미역국 닭도리탕 까르보나라떡볶이 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 무다시마국 가자미된장구이 미트볼간장조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 682kcal/27.2g		-	열량/단백질 789kcal/34.7g		크림스프	열량/단백질 656kcal/30.2g	
7/30 화	백미밥/흰죽 냉이국 돈장조림 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치		일반 수박	현미밥/밤죽 버섯샤브샤브국 고등어양념 계란찜 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 순두부찌개 쇠고기야채볶음 고사리나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 661kcal/27.2g		-	열량/단백질 644kcal/29.3g		수박	열량/단백질 526kcal/22.5g	
7/31 수	백미밥/흰죽 매생이국 코다리양념 열무나물 도시락김 백나박김치		일반 황도(캔) +플레인	기장밥/호두죽 해물된장찌개 제육김치볶음 콩나물무침 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 육개장 동태전 숙음배추나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 550kcal/24.5g		-	열량/단백질 651kcal/27.9g		찐고구마+아침햇살	열량/단백질 590kcal/28.6g	
8/1 목	백미밥/흰죽 홍합탕 돈사태단호박찜 새송이들깨볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 평이유부왜된장국 생선까스+타르타르소스 쫄면야채무침 도시락김 배추김치		일반 시금치스프	수수밥/버섯죽 감자실파계란국 쇠고기굴소스볶음 아기볼조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 634kcal/22.4g		-	열량/단백질 803kcal/32.6g		바나나+베지밀A	열량/단백질 610kcal/28.1g	
8/2 금	백미밥/흰죽 시래기수제비국 아귀양념 계란말이 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	보리밥/야채죽 참치김치찌개/복어채국 버섯불고기 노각생채 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 미역국 오징어야채볶음 알감자조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 719kcal/32.5g		-	열량/단백질 583kcal/25.8g		카스테라+우유	열량/단백질 546kcal/22.2g	
8/3 토	백미밥/흰죽 순두부된장국 무숙장아찌 숙주당근나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	수수밥/밤죽 콩비지찌개 동태포전 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 청국장찌개 돈장조림 가지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 503kcal/20.7g		-	열량/단백질 800cal/36.6g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 609kcal/21.9g	
8/4 일	백미밥/흰죽 콩나물국 코다리양념 우엉채조림 도시락김 백나박김치		일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 오징어된장국 닭찜 양상추샐러드 도시락김 깍두기		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 두부채새우젓국 임연수유자구이 청경채나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 739kcal/31.0g		-	열량/단백질 739kcal/31.0g		-	열량/단백질 501kcal/21.7g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미/잡곡/국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄비엔나	전북	콩비지	뱅어	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		대두:외국산	
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산				

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆