

# 2024년 8월 2주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
8/5 월	백미밥/흰죽 무쇠고기국 동태양념 오이도라지생채 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	보리밥/버섯죽 된장찌개 갈비찜 꽃맛살샐러드 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 미역국 가자미구이 피망채고기볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 595kcal/20.8g		-	열량/단백질 670kcal/19.9g		크림스프	열량/단백질 594kcal/33.0g	
8/6 화	백미밥/흰죽 복어채국 닭찜 고사리나물 도시락김 백나박김치		일반 수박	현미밥/밤죽 김치콩나물국/콩나물국 임연수유자구이 잡채 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 홍합탕 제육볶음 열무나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 698kcal/36.3g		-	열량/단백질 681kcal/24.7g		당뇨 찐감자 +옥수수차	열량/단백질 594kcal/22.4g	
8/7 수	백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 코다리양념 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 황도(캔) +플레인	기장밥/호두죽 나가사키짬뽕국 쇠고기야채볶음 도토리묵야채무침 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 육개장 고등어구이 새송이들깨볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 753kcal/32.4g		-	열량/단백질 639kcal/28.4g		당뇨 찐고구마 +옥수수차	열량/단백질 645kcal/38.2g	
8/8 목	백미밥/흰죽 콩나물국 돈장조림 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 근대국 낙지야채볶음 계란말이 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 순두부찌개 닭도리탕 숙음배추나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 637kcal/23.6g		-	열량/단백질 652kcal/26.3g		당뇨 바나나 +베지밀A	열량/단백질 600kcal/34.0g	
8/9 금	백미밥/흰죽 콩가루배추국 임연수양념 숙갓두부무침 도시락김 백나박김치		일반 수박	보리밥/야채죽 매생이국 훈제오리+쌈채소쌈 해물파전 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 콩비지찌개 가자미된장구이 연근조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 587kcal/25.4g		-	열량/단백질 690kcal/27.0g		당뇨 찐감자 +우유	열량/단백질 694kcal/42.8g	
8/10 토	백미밥/흰죽 감자살파계란국 아귀양념 느타리채볶음 도시락김 백나박김치		일반 황도(캔) +플레인	수수밥/밤죽 청국장찌개 돈사태고구마찜 골뱅이야채무침 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 호박새우젓국 오징어야채볶음 미트볼간장조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 599kcal/23.0g		-	열량/단백질 645kcal/27.5g		당뇨 찐단호박 +옥수수차	열량/단백질 631kcal/28.4g	
8/11 일	백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 돈간장불고기 무나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/새우살죽 해물탕 카레닭찜 햇고구마순볶음 도시락김 깍두기		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 감자수제비국 동태전 피망채고기볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 660kcal/25.8g		-	열량/단백질 574kcal/30.4g		당뇨 찐감자 +옥수수차	열량/단백질 525kcal/28.2g	
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	
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆