

# 2024년 8월 4주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
8/19 월	백미밥/흰죽 미역국 아귀양념 오이도라지생채 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	보리밥/버섯죽 청국장찌개 돈갈비찜 콩나물맛살겨자채 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 근대국 가자미구이 피망채고기볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 530kcal/20.6g		-	열량/단백질 680kcal/33.3g		크림스프	열량/단백질 603kcal/36.1g	
8/20 화	백미밥/흰죽 순두부찌개 닭찜 고사리나물 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	현미밥/밤죽 돈육김치찌개/무쇠고기국 오징어까스+타르타르소스 미역오이초무침 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 시래기수제비국 제육볶음 열무나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 664kcal/26.6g		-	열량/단백질 639kcal/22.8g		오렌지+플레인	열량/단백질 680kcal/26.9g	
8/21 수	백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 코다리양념 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 황도(캔) +플레인	기장밥/호두죽 감자실파계란국 삼선자장면+군만두 단무지무침 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 홍합탕 버섯불고기 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 753kcal/32.4g		-	열량/단백질 637kcal/30.0g		찐고구마+아침햇살	열량/단백질 508kcal/22.7g	
8/22 목	백미밥/흰죽 된장찌개 임연수구이 콩나물무침 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 미역조갯살국 닭도리탕 피자 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 순두부찌개 쭈꾸미야채볶음 숙음배추나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 635kcal/26.1g		-	열량/단백질 885kcal/45.7g		바나나+베지밀A	열량/단백질 514kcal/20.0g	
8/23 금	백미밥/흰죽 배추된장국 등태양념 숙갓두부무침 도시락김 백나박김치		일반 파인애플(캔) +플레인	보리밥/야채죽 복어채국 쇠고기굴소스볶음 콩맛살샐러드 도시락김 깍두기		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 콩비지찌개 가자미된장구이 연근조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 544kcal/23.8g		-	열량/단백질 691kcal/36.2g		카스테라+우유	열량/단백질 694kcal/42.8g	
8/24 토	백미밥/흰죽 감자실파계란국 돈장조림 느타리채볶음 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	수수밥/밤죽 청국장찌개 낙지야채볶음 계란장조림 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 호박새우젓국 버섯불고기 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 683kcal/21.0g		-	열량/단백질 657kcal/27.7g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 545kcal/24.4g	
8/25 일	백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 닭살야채볶음 열무나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/새우살죽 설렁탕 임연수카레구이 오이지무침 도시락김 배추김치		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 버섯들깨탕 돈사태찜 어묵볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 593kcal/28.4g		-	열량/단백질 574kcal/30.4g		-	열량/단백질 651kcal/26.6g	
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 ◆