

2024년 8월 5주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
8/26 월	백미밥/흰죽 근대국 조기살구이 비엔나야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	보리밥/버섯죽 가락어묵우동 쇠고기야채볶음 오이도라지생채 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 무쇠고기국 코다리양념 햇고구마순볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 666kcal/25.8g		-	열량/단백질 696kcal/28.5g		크림스프	열량/단백질 585kcal/23.4g	
8/27 화	백미밥/흰죽 냉이국 돈장조림 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 버섯샤브샤브국 아귀찜 계란찜 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 순두부찌개 닭찜 고사리나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 661kcal/27.2g		-	열량/단백질 623kcal/28.4g		바나나+우유	열량/단백질 615kcal/26.0g	
8/28 수	백미밥/흰죽 미역국 임연수양념 미트볼케첩조림 도시락김 백나박김치		일반 황도(캔) +플레인	기장밥/호두죽 해물된장찌개 제육김치볶음 콩나물무침 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 육개장 동태전 가지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 697kcal/25.8g		-	열량/단백질 674kcal/28.9g		찐고구마+옥수수차	열량/단백질 590kcal/28.6g	
8/29 목	백미밥/흰죽 홍합탕 돈사태찜 새송이들깨볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +배지밀A	흑미밥/밤죽 콩가루배추국 오징어미나리초무침 베이컨감자채볶음 도시락김 배추김치		일반 시금치스프	수수밥/버섯죽 팽이유부왜된장국 쇠고기굴소스볶음 아기볼조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 628kcal/22.4g		-	열량/단백질 571kcal/25.5g		오렌지+플레인	열량/단백질 626kcal/31.3g	
8/30 금	백미밥/흰죽 감자수제비국 가자미양념 계란말이 도시락김 백나박김치		일반 파인애플(캔) +플레인	보리밥/야채죽 미역조갯살국 떡갈비 쫄면야채무침 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 북어채국 임연수카레구이 숙주당근나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 583kcal/20.7g		-	열량/단백질 694kcal/27.1g		카스테라+우유	열량/단백질 609kcal/34.3g	
8/31 토	백미밥/흰죽 건새우아욱국 무숙장아찌 열무나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	수수밥/밤죽 콩비지찌개 쭈삼불고기 마카로니콘샐러드 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 청국장찌개 돈장조림 가지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 504kcal/20.2g		-	열량/단백질 698cal/38.6g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 609kcal/21.9g	
9/1 일	백미밥/흰죽 콩나물국 동태양념 연근조림 도시락김 백나박김치		일반 망고(캔) +플레인	현미밥/새우살죽 해물탕 닭도리탕 양상추샐러드 도시락김 깍두기		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 차돌된장찌개 가자미구이 숙음배추나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 527kcal/21.9g		-	열량/단백질 824kcal/40.2g		-	열량/단백질 583kcal/30.5g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	북어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미/잡곡/국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄비엔나	전복	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 ◆