

2024년 9월 3주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
9/16 월	백미밥/흰죽 설령탕 코다리양념 우영채조림 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	보리밥/버섯죽 해물순두부찌개 닭찜 동태전+오미산적 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 팽이유부왜된장국 낙지야채볶음 계란말이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 701kcal/41.4g		-	열량/단백질 686kcal/39.0g		-	열량/단백질 691kcal/28.7g	
추석 9/17 화	백미밥/흰죽 무쇠고기국 조기살구이 숙주나물침 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	영양밥/밤죽 된장찌개 전복갈비찜 2색나물(고사리,시금치) 도시락김 배추김치		찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 콩가루배추국 동태양념 떡갈비 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 597kcal/21.1g		-	열량/단백질 655kcal/20.0g		<추석간식> +한과	열량/단백질 615kcal/31.9g	
9/18 수	백미밥/흰죽 유채된장국 가자미구이 비엔나야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	기장밥/호두죽 콩나물국 불고기 꽃말살샐러드 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 계살연두부탕 둔장조림 가지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 733kcal/32.4g		-	열량/단백질 642kcal/29.7g		-	열량/단백질 593kcal/21.4g	
9/19 목	백미밥/흰죽 청국장찌개 연어구이 호박볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 해물탕 오리주물럭 양배추찜+쌈장 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 미역고기국 아귀찜 연근조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 666kcal/34.3g		-	열량/단백질 646kcal/26.9g		바나나+베지밀A	열량/단백질 546kcal/24.6g	
9/20 금	백미밥/흰죽 두부채새우젓국 쇠고기굴소스볶음 시래기들깨나물 도시락김 백나박김치		일반 파인애플(캔) +플레인	보리밥/야채죽 육개장 간소새우 양상추샐러드 도시락김 깍두기		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 아욱국 참스테이크 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 634kcal/25.7g		-	열량/단백질 766kcal/29.7g		카스테라+우유	열량/단백질 601kcal/23.3g	
9/21 토	백미밥/흰죽 감자살파계란국 조기살구이 새송이메알조림 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	수수밥/밤죽 콩비지찌개 매운돈사태찜 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 청국장찌개 동태양념 햄야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 579kcal/23.2g		-	열량/단백질 749kcal/36.3g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 667kcal/27.3g	
9/22 일	백미밥/흰죽 콩나물토장국 무숙장아찌 어묵볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/새우살죽 무쇠고기국 오징어미나리초무침 감자에그샐러드 도시락김 배추김치		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 팽이유부왜된장국 닭찜 오이도라지생채 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 578kcal/24.5g		-	열량/단백질 679kcal/25.2g		-	열량/단백질 647kcal/28.7g	
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	
돼지(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				