

2024년 9월 4주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
9/23 월	백미밥/흰죽 유채된장국 코다리양념 메추리알조림 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	보리밥/버섯죽 버섯샤브샤브국 쇠고기야채볶음 사과치커리무침 도시락김 깍두기		일반 크림스프	기장밥/야채죽 미역고기국 임연수유자국이 가지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 655kcal/33.4g		-	열량/단백질 700kcal/24.8g		크림스프	열량/단백질 525kcal/21.9g	
9/24 화	백미밥/흰죽 근대국 무사태찜 고사리나물 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	현미밥/밤죽 참치김치찌개/복어채국 돈가스+소스 오이도라지생채 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 순두부찌개 아귀양념 열무나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 553kcal/23.1g		-	열량/단백질 707kcal/24.3g		오렌지+플레인	열량/단백질 505kcal/22.6g	
9/25 수	백미밥/흰죽 아욱국 조기살구이 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	기장밥/호두죽 계란실파국 삼선자장면+군만두 단무지무침 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 차돌된장찌개 동태양념 느타리채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 678kcal/25.9g		-	열량/단백질 601kcal/20.3g		찐고구마+아침햇살	열량/단백질 564kcal/25.8g	
9/26 목	백미밥/흰죽 콩나물국 돈장조림 어묵야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	흑미밥/밤죽 갈비탕 오징어야채볶음 아삭이된장무침 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 시금치국 쇠고기야채볶음 건새우마늘쫀볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 659kcal/24.8g		-	열량/단백질 748kcal/32.1g		바나나+베지밀A	열량/단백질 613kcal/28.1g	
9/27 금	백미밥/흰죽 콩가루배추국 아귀양념 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치		일반 황도(캔) +플레인	보리밥/야채죽 전복미역국 제육김치볶음 계란찜 도시락김 깍두기		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 시래기국 조기살구이 베이컨감자채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 607kcal/33.9g		-	열량/단백질 648cal/27.6g		카스테라+우유	열량/단백질 530kcal/23.1g	
9/28 토	백미밥/흰죽 홍합탕 쇠고기야채볶음 연근조림 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	수수밥/밤죽 청국장찌개 연어구이 탕평채 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 버섯들깨탕 돈사태찜 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 567kcal/22.7g		-	열량/단백질 707kcal/40.3g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 603kcal/23.6g	
9/29 일	백미밥/흰죽 아욱국 임연수양념 미트볼간장조림 도시락김 백나박김치		일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 콩비지찌개 훈제오리+쌈채소쌈 오이지무침 도시락김 배추김치		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 감자수제비국 가지미구이 청경채나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 5691cal/28.9g		-	열량/단백질 679kcal/25.2g		-	열량/단백질 485kcal/22.4g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	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 ◆