

2024년 10월 1주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
9/30 월	백미밥/흰죽 유채된장국 코다리양념 메추리알조림 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	보리밥/버섯죽 나가사키짬뽕국 버섯불고기 콩나물무침 도시락김 깍두기		일반 크림스프	기장밥/야채죽 미역국 조기살구이 가지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 655kcal/33.4g		-	열량/단백질 645kcal/31.9g		크림스프	열량/단백질 469kcal/20.2g	
10/1 화	백미밥/흰죽 근대국 돈사태찜 연두부+양념 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 온도토리묵국 낙지야채볶음 계란말이 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 무쇠고기국 아귀양념 고사리들깨나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 657kcal/25.3g		-	열량/단백질 732kcal/28.8g		-	열량/단백질 574kcal/22.1g	
10/2 수	백미밥/흰죽 아육국 가자미구이 청경채나물 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	기장밥/호두죽 된장찌개 갈비찜 발사믹치즈샐러드 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 매생이국 임연수양념 얼무된장무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 574kcal/27.4g		-	열량/단백질 684kcal/18.3g		찐고구마+아침햇살	열량/단백질 504kcal/20.7g	
10/3 목	백미밥/흰죽 시래기국 돈장조림 어묵야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	흑미밥/밤죽 설렁탕 동태전 시금치나물 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 순두부찌개 쇠고기야채볶음 알감자조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 658kcal/24.6g		-	열량/단백질 668kcal/40.2g		-	열량/단백질 575kcal/23.3g	
10/4 금	백미밥/흰죽 콩나물국 코다리양념 숙갓두부무침 도시락김 백나박김치		일반 황도(캔) +플레인	보리밥/야채죽 북어채국 닭갈비 오이도라지생채 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 버섯들깨탕 돈간장불고기 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 573kcal/27.3g		-	열량/단백질 673cal/36.2g		카스테라+우유	열량/단백질 600kcal/24.3g	
10/5 토	백미밥/흰죽 무쇠고기국 조기살구이 숙주나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	수수밥/밤죽 청국장찌개 오리주물럭 모듬쌈+쌈장 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 콩가루배추국 동태양념 계란찜 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 597kcal/21.1g		-	열량/단백질 600kcal/21.6g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 541kcal/28.6g	
10/6 일	백미밥/흰죽 홍합탕 버섯불고기 연근조림 도시락김 백나박김치		일반 망고(캔) +플레인	현미밥/새우살죽 육개장 고등어묵은지찜 단호박샐러드 도시락김 깍두기		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 팽이유부왜된장국 참스테이크 오이도라지생채 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 578kcal/23.4g		-	열량/단백질 674kcal/26.1g		-	열량/단백질 621kcal/22.5g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	북어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미/잡곡/국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄비엔나	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, 얼무김치, 알타리김치			청국장,두부, 연두부, 순두부	
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆