

# 2024년 10월 2주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
10/7 월	백미밥/흰죽 미역국 가자미구이 청경채나물 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	보리밥/버섯죽 게살연두부탕 쇠고기카레볶음 가지나물 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 근대국 코다리양념 메추리알조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 565kcal/24.2g		-	열량/단백질 651kcal/22.4g		크림스프	열량/단백질 609kcal/32.3g	
10/8 화	백미밥/흰죽 복어채국 돈간장불고기 콩나물무침 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 떡만두국 갈치양념 케이준샐러드 도시락김 열무김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 아욱국 장조림 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 683kcal/35.2g		-	열량/단백질 893kcal/40.2g		바나나+우유	열량/단백질 532kcal/26.3g	
10/9 수	백미밥/흰죽 순두부찌개 아귀양념 시금치나물 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	기장밥/호두죽 팽이유부돼된장국 닭도리탕 어묵야채볶음 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 오징어찌개 불고기 호박볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 533kcal/23.2g		-	열량/단백질 808kcal/42.2g		-	열량/단백질 551kcal/27.6g	
10/10 목	백미밥/흰죽 무쇠고기국 동태양념 우엉채조림 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	흑미밥/밤죽 전복미역국 매운돈갈비찜 계란찜 도시락김 배추김치		일반 시금치스프	수수밥/버섯죽 육개장 조기살구이 청경채나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 591kcal/20.5g		-	열량/단백질 674kcal/34.9g		감귤+액티비아	열량/단백질 540kcal/26.2g	
10/11 금	백미밥/흰죽 시래기국 임연수양념 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 황도(켄) +플레인	보리밥/야채죽 가락어묵우동 쇠고기야채볶음 단무지무침 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 해물된장찌개 훈제오리+쌈채소쌈 열무나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 703kcal/25.6g		-	열량/단백질 701cal/28.4g		카스테라+우유	열량/단백질 626kcal/26.2g	
10/12 토	백미밥/흰죽 순두부찌개 불고기 고사리나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	수수밥/밤죽 청국장찌개 장어구이 탕평채 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 복어채국 제육볶음 알감자조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 589kcal/25.7g		-	열량/단백질 706kcal/34.6g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 702kcal/33.0g	
10/13 일	백미밥/흰죽 미역국 조기살구이 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치		일반 사과 +우유	현미밥/새우살죽 해물탕 떡갈비+파채무침 오이지무침 도시락김 깍두기		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 감자수제비국 연어구이 새송이메알조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 573Kcal/28.9g		-	열량/단백질 636kcal/27.6g		-	열량/단백질 564kcal/31.6g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미/잡곡/국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄/비엔나	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 ◆