

# 2024년 11월 1주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
11/4 월	백미밥/흰죽 콩비지찌개 코다리양념 느타리채볶음 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	보리밥/버섯죽 삼선자장국/실파계란국 고추잡채+꽃빵 툇두부무침 도시락김 깍두기		일반 크림스프	기장밥/야채죽 미역고기국 가자미카레구이 우영채조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 734kcal/42.0g		-	열량/단백질 701kcal/26.8g		크림스프	열량/단백질 508kcal/21.1g	
11/5 화	백미밥/흰죽 견새우아욱국 쇠고기야채볶음 시금치나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 팽이유부왜된장국 바질페스토크림파스타 골뱅이야채무침 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 호박새우젓국 아귀찜 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 557kcal/24.3g		-	열량/단백질 646kcal/25.8g		바나나+우유	열량/단백질 646kcal/25.5g	
11/6 수	백미밥/흰죽 버섯들깨탕 조기살구이 돈장조림 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	기장밥/호두죽 청국장찌개 치즈닭갈비 타코야끼 도시락김 열무김치		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 복어채국 쇠고기굴소스볶음 마늘쫀무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 641kcal/26.6g		-	열량/단백질 743kcal/38.2g		찐고구마+아침햇살	열량/단백질 604kcal/33.1g	
11/7 목	백미밥/흰죽 콩나물토장국 무숙장아찌 아기불조림 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	흑미밥/밤죽 바지락칼국수 오징어초무침 오이지무침 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 시금치국 불고기 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 563kcal/24.3g		-	열량/단백질 616kcal/22.8g		감귤+액티비아	열량/단백질 537kcal/26.6g	
11/8 금	현미밥/흰죽 순두부찌개 동태양념 사과치커리무침 도시락김 백나박김치		일반 파인애플(캔) +플레인	보리밥/야채죽 짬뽕국 탕수육 곤드레나물 도시락김 깍두기		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 콩가루배추국 가자미된장구이 연두부+양념 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 631kcal/22.5g		-	열량/단백질 756kcal/27.9g		카스테라+우유	열량/단백질 585kcal/30.3g	
11/9 토	백미밥/흰죽 미역조갯살국 무사태찜 고사리들깨나물 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	수수밥/밤죽 차돌된장찌개 쭈꾸미야채볶음 계란찜 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 동태찌개 닭찜 가지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 553kcal/23.1g		-	열량/단백질 613kcal/28.5g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 624kcal/29.6g	
11/10 일	백미밥/흰죽 콩나물국 무숙장아찌 어묵볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/새우살죽 떡만두국 고등어묵은지찜 숙음배추나물 도시락김 깍두기		일반 머핀 +옥수수차	흑미밥/야채죽 팽이유부왜된장국 닭찜 오이도라지생채 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 586kcal/24.9g		-	열량/단백질 679kcal/25.2g		-	열량/단백질 647kcal/28.7g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	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, 열무김치, 알타리김치			청국장,두부, 연두부, 순두부	
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆