

2024년 11월 3주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
11/18 월	백미밥/흰죽 콩비지찌개 코다리양념 느타리채볶음 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	보리밥/버섯죽 베트남쌀국수 춘권 브로콜리+초장 도시락김 깍두기		일반 크림스프	기장밥/야채죽 팽이유부돼된장국 가자미유자구이 우영채조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 734kcal/42.0g		-	열량/단백질 639kcal/20.8g		크림스프	열량/단백질 532kcal/21.1g	
11/19 화	백미밥/흰죽 건새우아욱국 쇠고기야채볶음 시금치나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 미역조갯살국 돈갈비찜 골뱅이야채무침 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 호박새우젓국 아귀찜 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 557kcal/24.3g		-	열량/단백질 637kcal/33.1g		바나나+우유	열량/단백질 646kcal/25.5g	
11/20 수	백미밥/흰죽 버섯들깨탕 조기살구이 돈장조림 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	기장밥/호두죽 청국장찌개 닭도리탕 해물완자전 도시락김 열무김치		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 복어채국 쇠고기굴소스볶음 오이지무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 641kcal/26.6g		-	열량/단백질 700kcal/42.0g		찐고구마+아침햇살	열량/단백질 580kcal/32.5g	
11/21 목	백미밥/흰죽 콩나물토장국 무숙장아찌 아기볼조림 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	흑미밥/밤죽 바지락수제비 오징어초무침 마늘쫀볶음 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 시금치국 돈간장불고기 계란말이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 563kcal/24.3g		-	열량/단백질 681kcal/27.9g		감귤+액티비아	열량/단백질 676kcal/27.4g	
11/22 금	현미밥/흰죽 무쇠고기국 임연수양념 사과치커리무침 도시락김 백나박김치		일반 파인애플(캔) +플레인	보리밥/야채죽 게살연두부탕 쇠고기야채볶음 곤드레나물 도시락김 깍두기		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 콩가루배추국 가자미카레구이 숙갓두부무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 721kcal/21.2g		-	열량/단백질 569kcal/25.1g		카스테라+우유	열량/단백질 523kcal/23.5g	
11/23 토	백미밥/흰죽 미역조갯살국 무사태찜 고사리들깨나물 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	수수밥/밤죽 버섯들깨탕 쭈꾸미야채볶음 계란찜 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 동태찌개 닭찜 가지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 553kcal/23.1g		-	열량/단백질 565kcal/23.6g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 624kcal/29.6g	
11/24 일	백미밥/흰죽 콩나물국 무숙장아찌 어묵볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/새우살죽 설렁탕 고등어묵은지찜 청포묵김무침 도시락김 깍두기		일반 머핀 +옥수수차	흑미밥/야채죽 홍합탕 불고기 시금치나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 586kcal/24.9g		-	열량/단백질 717kcal/38.5g		-	열량/단백질 503kcal/24.5g	
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 ◆