

2024년 12월 2주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
12/9 월	백미밥/흰죽 계란실파국 아귀양념 베이컨감자채볶음 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	보리밥/버섯죽 콩나물국 돈가스+소스 푸실리케첩샐러드 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 시금치국 가자미데리야끼구이 메추리알조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 588kcal/25.4g		-	열량/단백질 730kcal/23.1g		크림스프	열량/단백질 641kcal/32.5g	
12/10 화	백미밥/흰죽 무쇠고기국 동태양념 열무나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 콩가루냉이된장국 쇠고기떡조림 콩나물맛살겨자채 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 팽이유부돼된장국 오징어야채볶음 찹스테이크 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 584kcal/21.1g		-	열량/단백질 609kcal/26.4g		바나나+우유	열량/단백질 675kcal/32.7g	
12/11 수	백미밥/흰죽 두부채새우젓국 불고기 숙주당근나물 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	기장밥/호두죽 설렁탕 쭈꾸미야채볶음 브로콜리+초장 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 미역조갯살국 제육볶음 아기불조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 611kcal/27.7g		-	열량/단백질 685kcal/38.0g		찐고구마+아침햇살	열량/단백질 661kcal/28.6g	
12/12 목	백미밥/흰죽 근대국 조기구이 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	흑미밥/밤죽 해물순두부찌개 오리추물력 양배추찜+쌈장 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 청국장찌개 갈치카레구이 계란말이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 713kcal/32.7g		-	열량/단백질 655kcal/27.1g		감귤+액티비아	열량/단백질 666kcal/28.0g	
12/13 금	현미밥/흰죽 버섯들깨탕 임연수양념 가지나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 된장찌개 로제찜닭 흑임자고구마맛탕 도시락김 깍두기		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 복어채국 고등어묵은지찜 시금치나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 557kcal/20.5g		-	열량/단백질 811kcal/27.8g		카스테라+우유	열량/단백질 522kcal/29.0g	
12/14 토	백미밥/흰죽 감자다시마국 가자미구이 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	수수밥/밤죽 조개탕 순대야채볶음 건취나물 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 호박된장국 떡갈비 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 662kcal/34.4g		-	열량/단백질 607kcal/30.2g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 612kcal/25.3g	
12/15 일	백미밥/흰죽 어묵국 돈장조림 감자샐러드 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	현미밥/새우살죽 매생이국 해물찜 시래기된장지짐 도시락김 깍두기		일반 머핀99 +옥수수차	흑미밥/야채죽 동태찌개 버섯불고기 오이지무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 765kcal/25.6g		-	열량/단백질 551kcal/23.2g		-	열량/단백질 566kcal/27.5g	
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 ◆