

2025년 1월 1주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녀	
12/30 월	백미밥/흰죽 콩가루배추국 가자미구이 미트볼케첩조림 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	보리밥/버섯죽 다슬기유채된장국 닭갈비 콘맛살샐러드 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 감자실파계란국 코다리양념 피망채고기볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 751kcal/34.9g		-	열량/단백질 740kcal/33.1g		크림스프	열량/단백질 596kcal/33.6g	
12/31 화	백미밥/흰죽 복어채국 장조림 호박볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 콩비지찌개 불오징어볶음 만다린샐러드 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 팽이유부돼된장국 임연수데리야끼구이 탕평채 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 610kcal/32.6g		-	열량/단백질 733kcal/40.2g		바나나+우유	열량/단백질 672kcal/31.3g	
1/1 수 (신정)	백미밥/흰죽 무쇠고기국 조기구이 숙주나물 메추리알조림 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +플레인	영양밥/호두죽 떡만두국 불고기 고사리나물 동태전 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +식혜	보리밥/야채죽 차돌된장찌개 갈치양념 시금치나물 도토리묵+양념 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 632kcal/28.1g		-	열량/단백질 781kcal/40.1g		설날간식:유과	열량/단백질 581kcal/25.0g	
1/2 목	백미밥/흰죽 냉이국 돈간장불고기 시래기들깨나물 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	흑미밥/밤죽 전복미역국 가자미된장구이 간pong가지 연두부+양념 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 콩나물국 파채불고기 마늘쫀볶음 오물렛 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 718kcal/30.2g		-	열량/단백질 592kcal/29.8g		감귤+액티비아	열량/단백질 660kcal/29.7g	
1/3 금	현미밥/흰죽 설렁탕 아귀양념 새송이들깨볶음 고구마샐러드 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 오징어된장국 탄두리치킨 감자튀김 오이피클 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 육개장 연어구이 시금치나물 연근조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 820kcal/40.3g		-	열량/단백질 627kcal/32.3g		카스테라+우유	열량/단백질 667kcal/39.1g	
1/4 토	백미밥/흰죽 감자수제비국 떡갈비 숙음배추나물 명엽채무침 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	수수밥/밤죽 해물탕 중화풍돈육볶음 콩나물무침 짜사이무침 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 무쇠고기국 조기구이 치커리유자샐러드 알감자조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 684kcal/27.1g		-	열량/단백질 607kcal/30.2g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 730kcal/27.6g	
1/5 일	백미밥/흰죽 유채된장국 장조림 계란후라이 단호박샐러드 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	현미밥/새우살죽 복어채국 햄버그+소스 쫄면야채무침 단무지 도시락김 배추김치		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 순두부찌개 임연수양념 시금치나물 오이지무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 724kcal/31.5g		-	열량/단백질 742kcal/35.7g		-	열량/단백질 525kcal/21.4g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미잡곡국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄비엔나	전복	콩비지	방어	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	
돼지(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				