

2025년 1월 3주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
1/13 월	백미밥/흰죽 무쇠고기국 조기구이 오이지무침 곤드레나물 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +플레인	보리밥/버섯죽 북어채국 돈육짜장볶음 미역줄기볶음 사과치커리무침 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 감자실파계란국 연어구이 깻잎들깨나물 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 644kcal/26.7g		-	열량/단백질 766kcal/24.9g		크림스프	열량/단백질 826kcal/39.3g	
1/14 화	백미밥/흰죽 두부배추국 닭찜 호박볶음 명란젓양념 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 미역고기국 간썬새우 딸기치즈샐러드 새송이메알조림 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 팽이유부돼된장국 동태양념 무말랭이무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 735kcal/39.2g		-	열량/단백질 759kcal/29.1g		바나나+우유	열량/단백질 622kcal/27.2g	
1/15 수	백미밥/흰죽 아욱국 가지미구이 가지나물 계란말이 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	기장밥/호두죽 청국장찌개 불고기 상추치커리무침 꼬막양념무침 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +식혜	보리밥/야채죽 콩나물국 갈치양념 고사리나물 돈장조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 719kcal/33.3g		-	열량/단백질 651kcal/31.2g		찐고구마+식혜	열량/단백질 636kcal/28.7g	
1/16 목	백미밥/흰죽 냉이국 훈제오리 숙주나물 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	흑미밥/밤죽 가락어묵우동 떡갈비+파채무침 오이도라지생채 고구마샐러드 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 차돌된장찌개 고등어묵은지찜 느타리채볶음 오복채무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 693kcal/29.2g		-	열량/단백질 771kcal/27.9g		감귤+액티비아	열량/단백질 578kcal/23.3g	
1/17 금	현미밥/흰죽 설렁탕 아귀양념 마늘쫄볶음 들깨무나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 오징어된장찌개 낙지야채볶음 시금치나물 연두부+양념 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 감자수제비국 돈간장불고기 청경채나물 계란찜 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 774kcal/40.5g		-	열량/단백질 600kcal/27.2g		카스테라+우유	열량/단백질 586kcal/24.6g	
1/18 토	백미밥/흰죽 봄동된장국 무숙장아찌 콩나물무침 오징어젓양념 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	수수밥/밤죽 북어채국 갈비찜 곤드레나물 콘샐러드 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 육개장 조기구이 치커리유자샐러드 알감자조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 517kcal/21.0g		-	열량/단백질 683kcal/25.3g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 707kcal/34.1g	
1/19 일	백미밥/흰죽 유채된장국 가지미양념 파래무생채 오믈렛 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	현미밥/새우살죽 짬뽕순두부 닭살바베큐 취나물 오징어실채무침 도시락김 배추김치		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 아욱국 쇠고기굴소스볶음 열무나물 올방개묵+양념 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 724kcal/31.5g		-	열량/단백질 728kcal/48.6g		-	열량/단백질 525kcal/21.4g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	북어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미잡곡국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄비엔나	전북	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	

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆