

# 2025년 1월 5주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
1/27 월	백미밥/흰죽 콩나물국 임연수양념 알감자조림 계란말이 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	보리밥/버섯죽 복어채국 닭찜 호박볶음 곤드레나물 도시락김 깍두기		일반 크림스프	기장밥/야채죽 아욱국 장어구이 시래기들깨나물 돈장조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 717kcal/28.2g		-	열량/단백질 660kcal/24.9g		-	열량/단백질 746kcal/35.5g	
1/28 화	백미밥/흰죽 복어채국 닭찜 호박볶음 곤드레나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 나가사키짬뽕국 탕수육 브로콜리+초장 잡채 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 팽이유부돼된장국 가자미구이 무말랭이무침 툇두부무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 616kcal/30.9g		-	열량/단백질 850kcal/33.9g		-	열량/단백질 636kcal/27.5g	
1/29 수 (설날)	백미밥/흰죽 무쇠고기국 조기구이 숙주나물 메추리알조림 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +플레인	영양밥/호두죽 떡만두국 전복갈비찜 고사리나물 동태전 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +식혜	보리밥/야채죽 콩나물국 갈치구이 시금치나물 떡갈비 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 744kcal/35.1g		-	열량/단백질 890kcal/40.3g		설날간식+유과	열량/단백질 621kcal/29.4g	
1/30 목	백미밥/흰죽 콩가루배추국 동태양념 마늘쫀무침 탕평채 도시락김 백나박김치		일반 사과 +우유	흑미밥/밤죽 어묵국 버섯불고기 도라지나물 오미산적+고기완자 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 된장찌개 고등어묵은지찜 연근조림 햄야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 682kcal/30.8g		-	열량/단백질 726kcal/32.2g		-	열량/단백질 698kcal/24.8g	
1/31 금	현미밥/흰죽 시래기국 훈제오리 가지나물 골뚜기젓양념 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 청국장찌개 연어화이트소스구이 간pong가지 오이지무침 도시락김 배추김치		일반 머핀 +우유	기장밥/새우살죽 감자수제비국 제육볶음 청경채나물 단호박샐러드 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 667kcal/24.3g		-	열량/단백질 6760cal/35.6g		머핀+우유	열량/단백질 655kcal/20.0g	
2/1 토	백미밥/흰죽 설령탕 조기구이 베이컨감자채볶음 우영채조림 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +플레인	수수밥/밤죽 미역국 닭도리탕 청포묵김무침 고막야채무침 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +생강차	보리밥/야채죽 육개장 가자미된장구이 숙음배추나물 브로콜리+초장 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 700kcal/35.5g		-	열량/단백질 780kcal/39.1g		찐고구마+생강차	열량/단백질 625kcal/32.9g	
2/2 일	백미밥/흰죽 냉이국 임연수양념 곤드레나물 물만두찜 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	현미밥/새우살죽 굴국 중화풍돈육볶음 콩나물무침 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +옥수수차	흑미밥/야채죽 매생이국 갈치구이 새송이들깨볶음 장조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 684kcal/28.7g		-	열량/단백질 645kcal/28.1g		-	열량/단백질 587kcal/29.1g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	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 ◆