

2025년 2월 1주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
2/3 월	백미밥/흰죽 아욱국 동태양념 연근조림 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +플레인	보리밥/버섯죽 잔치국수 닭강정 딸기치즈샐러드 단무지 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 콩가루배추국 오징어야채볶음 열무나물 피망채고기볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 700kcal/27.4g		-	열량/단백질 900kcal/33.4g		크림스프	열량/단백질 589kcal/35.5g	
2/4 화	백미밥/흰죽 무쇠고기국 아귀양념 호박볶음 두부완자케첩조림 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +액티비아	현미밥/밤죽 김치콩나물국/배추콩나물국 쇠고기당면볶음 오이도라지생채 계란장조림 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +옥수수차	수수밥/새우살죽 감자실파계란국 조기구이 가지나물 돈사태찜 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 712kcal/26.7g		-	열량/단백질 639kcal/28.9g		딸기+액티비아	열량/단백질 675kcal/35.2g	
2/5 수	백미밥/흰죽 미역국 가자미양념 시금치나물 탕평채 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +플레인	기장밥/호두죽 팽이유부돼된장국 돈가스+소스 만다린샐러드 툇두부무침 도시락김 열무김치		일반 찐감자 +식혜	보리밥/야채죽 육개장 동태전 불동나물 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 609kcal/23.2g		-	열량/단백질 824kcal/28.9g		찐고구마+식혜	열량/단백질 753kcal/36.0g	
2/6 목	백미밥/흰죽 버섯들깨탕 돈간장불고기 연근조림 오징어젓양념 도시락김 백나박김치		일반 사과 +액티비아	흑미밥/밤죽 바지락수제비국 쭈꾸미야채볶음 파래무생채 버섯탕수음 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 된장찌개 떡갈비 고사리나물 오이지무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 617kcal/21.2g		-	열량/단백질 750kcal/29.9g		감귤+액티비아	열량/단백질 671kcal/28.7g	
2/7 금	현미밥/흰죽 설렁탕 연어구이 곤드레나물 새송이조림 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 콩비지찌개 장조림 콘맛살샐러드 쫄면야채무침 도시락김 깍두기		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 콩나물국 훈제오리+씩채소쌈 열무나물 오징어실채무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 720kcal/35.1g		-	열량/단백질 609kcal/40.1g		카스테라+우유	열량/단백질 669kcal/28.5g	
2/8 토	백미밥/흰죽 아욱국 동태양념 마늘쫄무침 무숙장아찌 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	수수밥/밤죽 전복미역국 순대야채볶음 시금치나물 계란찜 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 무쇠고기국 갈치구이 우영채조림 느타리채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 591kcal/28.8g		-	열량/단백질 609kcal/25.8g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 612kcal/19.2g	
2/9 일	백미밥/흰죽 냉이국 조기구이 들깨나물 비엔나야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +액티비아	현미밥/새우살죽 청국장찌개 갈비찜 상추치커리무침 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 복어채국 닭도리탕 오복채무침 깨잎들깨나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 740kcal/36.4g		-	열량/단백질 666kcal/23.7g		-	열량/단백질 767kcal/42.2g	
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 ◆