

2025년 2월 3주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
2/17 월	백미밥/흰죽 근대국 동태양념 연근조림 비엔나케첩조림 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +플레인	보리밥/버섯죽 삼계탕 오징어파리고추조림 더덕무침 느타리채볶음 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 콩가루배추국 돈사태찜 열무나물 복어채무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 679kcal/26.1g		-	열량/단백질 942kcal/38.9g		크림스프	열량/단백질 639kcal/36.0g	
2/18 화	백미밥/흰죽 무쇠고기국 아귀양념 호박볶음 미트볼간장조림 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +액티비아	현미밥/밤죽 김치콩나물국/배추콩나물국 쇠고기카레볶음 마늘쫄무침 계란장조림 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +옥수수차	수수밥/새우살죽 감자실파계란국 조기구이 가지나물 고추잡채 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 766kcal/28.3g		-	열량/단백질 752kcal/22.6g		딸기+액티비아	열량/단백질 681kcal/36.2g	
2/19 수	백미밥/흰죽 미역국 돈간장불고기 시금치나물 올방개묵+양념 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +플레인	기장밥/호두죽 순살감자탕 새우튀김 오이도라지생채 툇두부무침 도시락김 깍두기		일반 찐감자 +식혜	보리밥/야채죽 된장찌개 가지미양념 봄동나물 햄버그+소스 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 609kcal/23.2g		-	열량/단백질 632kcal/22.2g		찐감자+식혜	열량/단백질 614kcal/24.2g	
2/20 목	백미밥/흰죽 열무된장국 훈제오리 콩나물무침 오징어젓양념 도시락김 백나박김치		일반 사과 +액티비아	흑미밥/밤죽 버섯샤브샤브국 쭈꾸미야채볶음 천사채샐러드 연두부+양념 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 청국장찌개 쇠고기야채볶음 고사리나물 오이지무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 608kcal/21.2g		-	열량/단백질 754kcal/22.2g		감귤+액티비아	열량/단백질 589kcal/24.9g	
2/21 금	현미밥/흰죽 설렁탕 연어구이 곤드레나물 새송이조림 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 팔칼국수 장조림 봄동나물 동치미무 도시락김 파김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 버섯들깨탕 해물찜 가지나물 계란찜 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 720kcal/35.1g		-	열량/단백질 732kcal/29.3g		카스테라+우유	열량/단백질 592kcal/27.7g	
2/22 토	백미밥/흰죽 아욱국 동태양념 우영채조림 무숙장아찌 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	수수밥/밤죽 전복미역국 중화풍돈육볶음 시금치나물 새송이들깨나물 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 무쇠고기국 갈치구이 무말랭이무침 청경채나물음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 560kcal/28.1g		-	열량/단백질 584kcal/22.4g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 627kcal/22.4g	
2/23 일	백미밥/흰죽 냉이국 조기구이 들깨무나물 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +액티비아	현미밥/새우살죽 콩비지찌개 닭갈비 상추치커리무침 도토리묵+양념 도시락김 배추김치		일반 머핀 +옥수수차	흑미밥/야채죽 복어채국 무사태찜 오복채무침 깨잎들깨나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 759kcal/36.3g		-	열량/단백질 800kcal/40.7g		-	열량/단백질 567kcal/32.6g	
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	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 ◆