

# 2025년 3월 1주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
3/3 월	백미밥/흰죽 콩비지찌개 코다리양념 느타리채볶음 알감자조림 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	보리밥/버섯죽 설렁탕 동태전+해물파전 아삭이고추무침 썩갠두부무침 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/호두죽 미역고기국 가자미구이 연근조림 들깨무나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 789kcal/42.9g		-	열량/단백질 752kcal/44.1g		-	열량/단백질 598kcal/28.5g	
3/4 화	백미밥/흰죽 아욱국 쇠고기야채볶음 시금치나물 연두부+양념 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	현미밥/밤죽 팽이유부돼된장국 미트볼스파게티 골뱅이야채무침 건호박볶음 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +옥수수차	수수밥/야채죽 두부채새우젓국 아귀양념 숙주나물 햄야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 610kcal/27.0g		-	열량/단백질 709kcal/26.9g		오렌지+액티비아	열량/단백질 678kcal/29.8g	
3/5 수	백미밥/흰죽 버섯들깨탕 조기구이 가지나물 무나물 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +플레인	기장밥/새우살죽 홍합탕 콘소메마요간풍기 오이피클 숙음배추나물 도시락김 얼무김치		일반 찐감자 +식혜	보리밥/야채죽 된장찌개 임연수양념 마늘쫄무침 피망채고기볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 570kcal/26.8g		-	열량/단백질 567kcal/22.8g		찐감자+식혜	열량/단백질 641kcal/32.2g	
3/6 목	백미밥/흰죽 근대국 돈장조림 청경채나물 어묵야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +플레인	흑미밥/밤죽 베트남식소고기국 오징어초무침 도토리묵+양념 미역줄기볶음 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 콩가루배추국 연어구이 얼무들깨나물 동그랑땡간장조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 664kcal/25.8g		-	열량/단백질 732kcal/35.7g		딸기+플레인	열량/단백질 634kcal/37.9g	
3/7 금	현미밥/흰죽 순두부찌개 동태양념 우영채조림 호박볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 바지락칼국수 탕수육 오이도라지생채 계란찜 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 콩가루배추국 가자미된장구이 두부무조림 건취나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 556kcal/21.6g		-	열량/단백질 850kcal/30.3g		카스테라+우유	열량/단백질 541kcal/27.5g	
3/8 토	백미밥/흰죽 미역조갯살국 무사태찜 고사리나물 새송이들깨나물 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	수수밥/밤죽 갈비탕 쭈꾸미야채볶음 사과치커리무침 시금치나물 도시락김 깍두기		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 감자실파계란국 조기구이 가지나물 장조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 571kcal/23.7g		-	열량/단백질 854kcal/29.3g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 606kcal/36.1g	
3/9 일	백미밥/흰죽 팽이유부돼된장국 달걀 시래기들깨나물 어묵야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +액티비아	현미밥/새우살죽 떡만두국 장어구이 봄동나물 오복채무침 도시락김 배추김치		일반 머핀 +옥수수차	흑미밥/야채죽 콩나물국 버섯불고기 브로콜리+초장 깻잎들깨나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 790kcal/33.8g		-	열량/단백질 738kcal/31.7g		-	열량/단백질 575kcal/26.8g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지, 쭈꾸미
	백미/잡곡/국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄/비엔나	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, 얼무김치, 알타리김치			청국장, 두부, 연두부, 순두부	
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆