

2024년 9월 1주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
9/2 월	백미밥/흰죽 무쇠고기국 조기살구이 우영채조림 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	보리밥/버섯죽 두부김치국/두부배추국 탕수육 오이지무침 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 된장찌개 아귀양념 느타리채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 587kcal/19.2g		-	열량/단백질 703kcal/23.0g		크림스프	열량/단백질 559kcal/24.2g	
9/3 화	백미밥/흰죽 미역고기국 임연수구이 콩나물무침 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	현미밥/밤죽 버섯들깨탕 갈비찜 발사믹치즈토마토 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 근대국 닭찜 가지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 623kcal/26.6g		-	열량/단백질 655kcal/20.0g		오렌지+플레인	열량/단백질 605kcal/26.2g	
9/4 수	백미밥/흰죽 복어채국 돈장조림 느타리채볶음 도시락김 백나박김치		일반 황도(캔) +플레인	기장밥/호두죽 차돌된장찌개 연어화이트구이 마늘쫄무침 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 어묵국 떡갈비 우영채조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 699kcal/30.9g		-	열량/단백질 733kcal/39.5g		찐고구마+아침햇살	열량/단백질 611kcal/24.8g	
9/5 목	백미밥/흰죽 아욱국 코다리양념 열무나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 해물탕 오리주물럭 양배추찜+쌈장 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 육개장 가자미된장구이 알감자조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 548kcal/26.5g		-	열량/단백질 646kcal/26.9g		바나나+베지밀A	열량/단백질 667kcal/33.0g	
9/6 금	백미밥/흰죽 호박새우젓국 버섯불고기 계란찜 도시락김 백나박김치		일반 파인애플(캔) +플레인	보리밥/야채죽 유채된장국 낙지야채볶음 잡채 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 미역국 참스테이크 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 623kcal/27.7g		-	열량/단백질 26kcal/26.4g		카스테라+우유	열량/단백질 592kcal/20.0g	
9/7 토	백미밥/흰죽 감자수제비국 조기살구이 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	수수밥/밤죽 청국장찌개 매운돈사태찜 감자에그샐러드 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 콩가루배추국 동태양념 숙갓두부무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 634kcal/21.4g		-	열량/단백질 735kcal/25.6g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 510kcal/25.2g	
9/8 일	백미밥/흰죽 콩나물국 무숙장아찌 어묵볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/새우살죽 떡만두국 고등어묵은지찜 숙음배추나물 도시락김 깍두기		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 팽이유부왜된장국 닭찜 오이도라지생채 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 586kcal/24.9g		-	열량/단백질 679kcal/25.2g		-	열량/단백질 647kcal/28.7g	
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	뱅어	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 ◆