

2024년 12월 1주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
12/2 월	백미밥/흰죽 순두부찌개 떡갈비 느타리채볶음 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	보리밥/버섯죽 순살감자탕 명태강정 연근흑임자무침 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 유채된장국 달걀야채볶음 메추리알조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 675kcal/23.2g		-	열량/단백질 696kcal/23.1g		크림스프	열량/단백질 613kcal/32.9g	
12/3 화	백미밥/흰죽 무쇠고기국 갈치양념 가지나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 전복미역국 파채콩나물불고기 감자전 도시락김 깍두기		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 팽이유부돼된장국 가자미구이 햄야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 621kcal/20.4g		-	열량/단백질 609kcal/26.4g		바나나+우유	열량/단백질 736kcal/33.1g	
12/4 수	백미밥/흰죽 계살연두부탕 돈장조림 고사리들깨나물 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	기장밥/호두죽 버섯샤브샤브국 낙지야채볶음 소떡소떡 도시락김 열무김치		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 복어채국 돈간장불고기 씨앗오징어젓 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 658kcal/22.9g		-	열량/단백질 738kcal/24.5g		찐고구마+아침햇살	열량/단백질 642kcal/35.3g	
12/5 목	백미밥/흰죽 온도토리묵국 코다리양념 비엔나야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	흑미밥/밤죽 채개장 중화풍돈육볶음 토마토시금치프리타타 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 근대국 조기구이 계란말이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 781kcal/32.9g		-	열량/단백질 614kcal/21.0g		감귤+액티비아	열량/단백질 623kcal/33.6g	
12/6 금	현미밥/흰죽 두부채새우젓국 임연수양념 사과치커리무침 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 어묵국 치즈닭갈비 양상추샐러드 도시락김 깍두기		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 아욱국 가자미구이 오이지무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 584kcal/25.3g		-	열량/단백질 729kcal/30.6g		카스테라+우유	열량/단백질 549kcal/26.9g	
12/7 토	백미밥/흰죽 복어채국 장조림 숙음배추나물 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	수수밥/밤죽 콩비지찌개 '연어구이' 미트볼토마토소스볶음 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 감자수제비국 훈제오리+쌈채소쌈 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 595kcal/33.3g		-	열량/단백질 778kcal/51.5g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 5631cal/19.7g	
12/8 일	백미밥/흰죽 미역고기국 갈치구이 시금치나물 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	현미밥/새우살죽 청국장찌개 버섯불고기 어묵야채볶음 도시락김 깍두기		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 육개장 삼치목은지찜 궁채들깨나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 656kcal/22.5g		-	열량/단백질 643kcal/29.8g		-	열량/단백질 583kcal/26.2g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미/잡곡/국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄비엔나	전복	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 ◆