

2024년 12월 3주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
12/16 월	백미밥/흰죽 순두부찌개 조기구이 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	보리밥/버섯죽 순살감자탕 명태강정 연근흑임자무침 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 유채된장국 달걀 마늘쫀건새우볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 720kcal/31.9g		-	열량/단백질 746kcal/26.0g		크림스프	열량/단백질 663kcal/30.2g	
12/17 화	백미밥/흰죽 무쇠고기국 갈치양념 가지나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 미역국 해물토마토스파게티 깻잎전 도시락김 깍두기		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 팽이유부돼된장국 가자미구이 피망채고기볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 621kcal/20.4g		-	열량/단백질 773kcal/27.5g		바나나+우유	열량/단백질 640kcal/38.0g	
12/18 수	백미밥/흰죽 계살연두부탕 돈장조림 고사리들깨나물 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	기장밥/호두죽 차돌된장찌개 오징어굴소스볶음 허니버터회오리감자 도시락김 열무김치		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 복어채국 쇠고기야채볶음 콘맛살샐러드 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 658kcal/22.9g		-	열량/단백질 633kcal/26.5g		찐고구마+아침햇살	열량/단백질 664kcal/35.0g	
12/19 목	백미밥/흰죽 온도토리묵국 코다리양념 비엔나야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	흑미밥/밤죽 나가사키짬뽕국 간풍기 사과치커리무침 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 근대국 조기구이 계란찜 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 781kcal/32.9g		-	열량/단백질 766kcal/25.6g		감귤+액티비아	열량/단백질 562kcal/33.3g	
12/20 금	현미밥/흰죽 두부채우젓국 임연수양념 시금치나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 김치어묵국/어묵국 돈장조림 고구마샐러드 도시락김 깍두기		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 아욱국 가자미구이 오이지무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 557kcal/23.3g		-	열량/단백질 734kcal/24.4g		카스테라+우유	열량/단백질 549kcal/26.9g	
12/21 토	백미밥/흰죽 복어채국 장조림 숙음배추나물 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	영양밥/밤죽 동지팔수제비국 장어구이 건호박볶음 도시락김 배추김치		일반 팔호빵 +우유	보리밥/야채죽 버섯들깨탕 훈제오리+씩채소쌈 연두부+양념 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 595kcal/33.3g		-	열량/단백질 765kcal/31.5g		팔호빵+우유	열량/단백질 612kcal/21.8g	
12/22 일	백미밥/흰죽 미역고기국 갈치구이 감자조림 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	현미밥/새우살죽 청국장찌개 버섯불고기 어묵야채볶음 도시락김 깍두기		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 순두부찌개 삼치묵은지찜 궁채들깨나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 625kcal/24.5g		-	열량/단백질 643kcal/29.8g		-	열량/단백질 518kcal/22.2g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미/잡곡/국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄비엔나	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 ◆