

2025년 2월 4주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녀	
2/24 월	백미밥/흰죽 순두부찌개 가자미구이 호박볶음 연근조림 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +플레인	보리밥/버섯죽 콩나물국 돈까스+소스 건취나물 에그마요모닝샌드위치 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 근대국 임연수양념 가지나물 떡갈비 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 629kcal/26.5g		-	열량/단백질 815kcal/28.8g		크림스프	열량/단백질 653kcal/30.8g	
2/25 화	백미밥/흰죽 미역고기국 아귀양념 명이나물 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 굴국 오리주물럭 상추쌈 올방개묵+양념 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +옥수수차	수수밥/새우살죽 콩가루배추국 조기구이 과일샐러드 시금치나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 734kcal/34.1g		-	열량/단백질 641kcal/22.9g		바나나+우유	열량/단백질 579kcal/31.1g	
2/26 수	백미밥/흰죽 감자실파계란국 불고기 도라지나물 메추리알조림 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +플레인	기장밥/호두죽 차돌된장찌개 코다리강정 코울슬로 곤드레나물 도시락김 깍두기		일반 찐감자 +식혜	보리밥/야채죽 버섯들깨탕 돈장조림 숙주나물 잔멸치건과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 717kcal/31.7g		-	열량/단백질 749kcal/24.9g		찐감자+식혜	열량/단백질 617kcal/23.9g	
2/27 목	백미밥/흰죽 아욱국 갈치양념 우엉채조림 무숙장아찌 도시락김 백나박김치		일반 사과 +액티비아	흑미밥/밤죽 복어채국 단호박치즈닭갈비 세발나물 허니버터칩 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 매생이국 오징어야채볶음 열무나물 계란말이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 586kcal/27.7g		-	열량/단백질 732kcal/35.7g		사과+액티비아	열량/단백질 633kcal/29.1g	
2/28 금	현미밥/흰죽 무쇠고기국 가자미구이 시래기들깨나물 알감자조림 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 해물짬뽕 쇠고기야채볶음 돌나물초무침 단무지 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 냉이국 해물찜 궁채들깨나물 새송이조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 751kcal/26.9g		-	열량/단백질 691kcal/30.0g		카스테라+우유	열량/단백질 574kcal/28.2g	
3/1 토	백미밥/흰죽 감자실파계란국 햄버그+소스 봄동나물 오징어실채무침 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	수수밥/밤죽 청국장찌개 제육김치볶음 고사리나물 동태전 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 버섯샤브샤브국 임연수유자구이 사과치커리무침 무나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 731kcal/25.7g		-	열량/단백질 685kcal/31.4g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 660kcal/21.4g	
3/2 일	백미밥/흰죽 시금치국 조기구이 콩나물무침 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +액티비아	현미밥/새우살죽 해물탕 쇠고기짜장볶음 브로콜리+초장 어묵야채볶음 도시락김 깍두기		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 육개장 쭈꾸미야채볶음 마늘쫄무침 고구마샐러드 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 638kcal/39.0g		-	열량/단백질 668kcal/35.4g		-	열량/단백질 745kcal/26.0g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지, 쭈꾸미
	백미잡곡국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄비엔나	전북	콩비지	빙어	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 ◆