

# 2024년 7월 3주 주간식단표

| 구분          | 아 침                                                   |           | 10시 간식               | 점 심                                                            |     | 3시 간식               | 저 녁                                                   |        |
|-------------|-------------------------------------------------------|-----------|----------------------|----------------------------------------------------------------|-----|---------------------|-------------------------------------------------------|--------|
| 7/15<br>월   | 백미밥/흰죽<br>아육국<br>임연수양념<br>햄야채볶음<br>도시락김<br>백나박김치      |           | 일반<br>수박             | 〈초복〉<br>보리밥/버섯죽<br>삼계탕<br>해물파전<br>아삭이된장무침/숙주나물<br>도시락김<br>배추김치 |     | 일반<br>크림스프          | 기장밥/야채죽<br>어묵국<br>돈장조림<br>청경채나물<br>도시락김<br>배추김치       |        |
|             |                                                       |           | 당뇨<br>수박             |                                                                |     | 당뇨<br>크림스프          |                                                       |        |
|             | 열량/단백질 710kcal/26.8g                                  |           | -                    | 열량/단백질 850kcal/36.0g                                           |     | 데이) 수박              | 열량/단백질 589kcal/23.2g                                  |        |
| 7/16<br>화   | 백미밥/흰죽<br>된장찌개<br>가자미구이<br>도토리묵+양념<br>도시락김<br>백나박김치   |           | 일반<br>바나나<br>+베지밀A   | 현미밥/밤죽<br>북어채국<br>미트볼스파게티<br>브로콜리+초장<br>도시락김<br>배추김치           |     | 일반<br>찐감자<br>+옥수수차  | 수수밥/새우살죽<br>버섯들깨탕<br>아귀찜<br>고사리나물<br>도시락김<br>배추김치     |        |
|             |                                                       |           | 당뇨<br>바나나<br>+베지밀A   |                                                                |     | 당뇨<br>찐감자<br>+옥수수차  |                                                       |        |
|             | 열량/단백질 644kcal/27.2g                                  |           | -                    | 열량/단백질 644kcal/29.3g                                           |     | 찐감자+옥수수차            | 열량/단백질 526kcal/22.5g                                  |        |
| 7/17<br>수   | 백미밥/흰죽<br>팽이유부돼된장국<br>무숙장아찌<br>시금치나물<br>도시락김<br>백나박김치 |           | 일반<br>황도(캔)<br>+플레인  | 기장밥/호두죽<br>오이미역냉국<br>낙지야채볶음<br>계란말이<br>도시락김<br>배추김치            |     | 일반<br>찐고구마<br>+아침햇살 | 보리밥/야채죽<br>육개장<br>동태전<br>가지나물<br>도시락김<br>배추김치         |        |
|             |                                                       |           | 당뇨<br>토마토<br>+플레인    |                                                                |     | 당뇨<br>찐고구마<br>+옥수수차 |                                                       |        |
|             | 열량/단백질 554kcal/22.5g                                  |           | -                    | 열량/단백질 638kcal/28.4g                                           |     | 찐고구마+아침햇살           | 열량/단백질 590kcal/28.6g                                  |        |
| 7/18<br>목   | 백미밥/흰죽<br>순두부된장국<br>코다리양념<br>새송이메알조림<br>도시락김<br>백나박김치 |           | 일반<br>바나나<br>+우유     | 흑미밥/밤죽<br>게살연두부탕<br>돈가스+소스<br>쫄면야채무침<br>도시락김<br>깍두기            |     | 일반<br>시금치스프         | 수수밥/버섯죽<br>감자수제비국<br>돈장조림<br>어묵야채볶음<br>도시락김<br>배추김치   |        |
|             |                                                       |           | 당뇨<br>바나나<br>+우유     |                                                                |     | 당뇨<br>시금치스프         |                                                       |        |
|             | 열량/단백질 547kcal/24.5g                                  |           | -                    | 열량/단백질 820kcal/28.8g                                           |     | 바나나+우유              | 열량/단백질 568kcal/29.1g                                  |        |
| 7/19<br>금   | 백미밥/흰죽<br>매생이국<br>임연수구이<br>썩갠두부무침<br>도시락김<br>백나박김치    |           | 일반<br>사과<br>+플레인     | 보리밥/야채죽<br>나가사키짬뽕국<br>달걀<br>노각생채<br>도시락김<br>배추김치               |     | 일반<br>카스테라<br>+우유   | 기장밥/새우살죽<br>근대국<br>가자미데리야끼구이<br>감자채볶음<br>도시락김<br>배추김치 |        |
|             |                                                       |           | 당뇨<br>사과<br>+플레인     |                                                                |     | 당뇨<br>찐감자<br>+우유    |                                                       |        |
|             | 열량/단백질 609kcal/23.2g                                  |           | -                    | 열량/단백질 662kcal/30.6g                                           |     | 카스테라+우유             | 열량/단백질 635kcal/28.8g                                  |        |
| 7/20<br>토   | 백미밥/흰죽<br>콩나물국<br>돈사태고구마찜<br>가지나물<br>도시락김<br>백나박김치    |           | 일반<br>바나나<br>+베지밀A   | 수수밥/밤죽<br>콩비지찌개<br>쭈삼불고기<br>시금치나물<br>도시락김<br>배추김치              |     | 일반<br>찐단호박<br>+이온음료 | 보리밥/야채죽<br>청국장찌개<br>동태양념<br>비엔나야채볶음<br>도시락김<br>배추김치   |        |
|             |                                                       |           | 당뇨<br>바나나<br>+베지밀A   |                                                                |     | 당뇨<br>찐단호박<br>+옥수수차 |                                                       |        |
|             | 열량/단백질 637kcal/22.1g                                  |           | -                    | 열량/단백질 698kcal/38.6g                                           |     | 찐단호박+이온음료           | 열량/단백질 656kcal/27.4g                                  |        |
| 7/21<br>일   | 백미밥/흰죽<br>홍합탕<br>쇠고기굴소스볶음<br>우영채조림<br>도시락김<br>백나박김치   |           | 일반<br>망고(캔)<br>+액티비아 | 현미밥/새우살죽<br>떡만두국<br>임연수유자구이<br>감자에그샐러드<br>도시락김<br>깍두기          |     | 일반<br>마들렌<br>+옥수수차  | 흑미밥/야채죽<br>건새우아육국<br>참스테이크<br>아기불조림<br>도시락김<br>배추김치   |        |
|             |                                                       |           | 당뇨<br>토마토<br>+액티비아   |                                                                |     | 당뇨<br>찐감자<br>+옥수수차  |                                                       |        |
|             | 열량/단백질 562kcal/22.6g                                  |           | -                    | 열량/단백질 800kcal/27.8g                                           |     | -                   | 열량/단백질 621kcal/25.7g                                  |        |
| 원<br>산<br>지 | 밥                                                     | 임연수       | 코다리                  | 북어채                                                            | 가자미 | 새우살                 | 훈제오리                                                  | 낙지,쭈꾸미 |
|             | 백미,잡곡,국내산                                             | 러시아산      | 러시아산                 | 러시아산                                                           | 미국산 | 베트남산                | 중국산                                                   | 베트남산   |
|             | 소고기                                                   | 스모크햄,비엔나  | 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                                                |        |
|             | 돼지(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌)<br>국내산                       |           |                      | ◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆                                |     |                     |                                                       |        |