

# 2025년 4월 3주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
4/14 월	백미밥/흰죽 들깨미역국 연어구이 우영채조림 돈장조림 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +액티비아	보리밥/버섯죽 냉이두부된장국 버섯불고기 고막미나리무침 타코야끼 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 콩나물국 갈치양념 가지나물 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 748kcal/39.9g		-	열량/단백질 680kcal/39.2g		크림스프	열량/단백질 666kcal/27.9g	
4/15 화	백미밥/흰죽 팽이유부돼된장국 돈간장불고기 도라지나물 어묵야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 사과 +우유	현미밥/밤죽 순살감자탕 생선가스+타르타르소스 곤드레나물 비빔막국수 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +옥수수차	수수밥/새우살죽 된장찌개 동태양념 들깨무나물 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 726kcal/29.7g		-	열량/단백질 834kcal/34.8g		오렌지+플레인	열량/단백질 681kcal/27.8g	
4/16 수	백미밥/흰죽 매생이국 가자미구이 단호박샐러드 쇠고기야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +플레인	기장밥/호두죽 바지락수제비국 닭도리탕 꽃맛샐러드 시금치나물 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +식혜	보리밥/야채죽 근대국 제육볶음 콩나물 계란찜 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 756kcal/35.3g		-	열량/단백질 890kcal/45.8g		찐고구마+식혜	열량/단백질 708kcal/31.8g	
4/17 목	백미밥/흰죽 청국장찌개 조기구이 고사리나물 장조림 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	흑미밥/밤죽 짬뽕국 갈비찜 브로콜리+초장 버섯탕수 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 얼무된장국 오징어야채볶음 연근조림 떡갈비 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 666kcal/37.8g		-	열량/단백질 694kcal/22.7g		바나나+우유	열량/단백질 651kcal/32.1g	
4/18 금	현미밥/흰죽 콩비지찌개 돈사태찜 시래기들깨나물 올방개묵+양념 도시락김 백나박김치		일반 과일 +우유	보리밥/야채죽 채개장 쭈꾸미야채볶음 시금치나물 동그랑땡전 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +베지밀A	기장밥/새우살죽 미역국 아귀찜 숙음배추나물 물만두찜 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 765kcal/32.1g		-	열량/단백질 581kcal/22.2g		카스테라+우유	열량/단백질 622kcal/24.7g	
4/19 토	백미밥/흰죽 아욱국 햄버그+소스 청경채나물 메추리알조림 도시락김 백나박김치		일반 망고(캔) +플레인	수수밥/밤죽 홍합탕 훈제오리+쌈채소쌈 새송이들볶음 과일샐러드 도시락김 얼무김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 순두부찌개 파채불고기 우영채조림 궁채들깨나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 705kcal/26.1g		-	열량/단백질 659kcal/23.4g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 559kcal/24.4g	
4/20 일	백미밥/흰죽 달래된장찌개 임연수양념 가지나물 탕평채 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/새우살죽 무쇠고기국 장어구이 호박볶음 두부+볶은김치 도시락김 깍두기		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 콩가루배추국 장조림 마늘쫀무침 어묵야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 703kcal/29.4g		-	열량/단백질 695kcal/30.8g		-	열량/단백질 610kcal/29.1g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지, 쭈꾸미
	백미/잡곡/국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄/베엔나	전북	콩비지	방어	고등어	만두	오징어
	호주산	돈육:국내산	국내산	대두:국내산	국내산	노르웨이산	돈육:국내산	페루산
	아귀	닭(국, 볶음, 죽)	동태	배추김치, 깍두기, 얼무김치, 알타리김치			청국장, 두부, 연두부, 순두부	
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆