

2025년 5월 3주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
5/12 월	백미밥/흰죽 근대국 조기구이 가지나물 장조림 도시락김 백나박김치		일반 사과 +우유	보리밥/버섯죽 김치콩나물국/콩나물국 피쉬앤칩스 건호박볶음 순대야채볶음 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 두부채새우젓국 훈제오리+씩채소쌈 숙음배추나물 연근조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 630kcal/37.7g		-	열량/단백질 734kcal/28.9g		크림스프	열량/단백질 616kcal/22.8g	
5/13 화	백미밥/흰죽 청국장찌개 가자미구이 숙주나물 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치		일반 수박	현미밥/밤죽 쭈국 제육볶음 두부+볶은김치 해파리냉채 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +옥수수차	수수밥/새우살죽 냉이국 오징어야채볶음 오이지무침 도라지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 705kcal/39.1g		-	열량/단백질 762kcal/29.3g		당뇨 찐고구마 +옥수수차	열량/단백질 555kcal/27.2g	
5/14 수	백미밥/흰죽 팽이유부돼진장국 임연수양념 우영채조림 떡갈비 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	기장밥/호두죽 전복미역국 쇠고기야채볶음 시금치나물 버섯탕수 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +식혜	보리밥/야채죽 무쇠고기국 연어구이 시래기들깨나물 알감자조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 735kcal/33.1g		-	열량/단백질 597kcal/28.6g		당뇨 찐감자 +옥수수차	열량/단백질 734kcal/32.8g	
5/15 목	백미밥/흰죽 콩가루배추국 버섯불고기 무나물 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	흑미밥/밤죽 부대찌개 삼치유자구이 고사리나물 감자에그샐러드 도시락김 열무김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 순두부찌개 돈장조림 마늘쫄볶음 가지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 766kcal/27.6g		-	열량/단백질 762kcal/28.1g		당뇨 브로콜리스프	열량/단백질 657kcal/20.7g	
5/16 금	백미밥/흰죽 아욱국 가자미구이 열무나물 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 수박	보리밥/야채죽 해물샤브샤브국 후라이드치킨 치킨무 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 매생이국 동태양념 청경채나물 계란말이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 749kcal/32.4g		-	열량/단백질 881kcal/26.4g		당뇨 찐고구마 +우유	열량/단백질 595kcal/26.4g	
5/17 토	백미밥/흰죽 감자실파계란국 파채불고기 시금치나물 아기불조림 도시락김 백나박김치		일반 포도 +플레인	수수밥/밤죽 무쇠고기국 오징어야채볶음 도라지나물 옛날소세지전 도시락김 깍두기		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 재첩국 돈간장불고기 우영채조림 조기구이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 651kcal/29.8g		-	열량/단백질 707kcal/28.0g		당뇨 찐단호박 +옥수수차	열량/단백질 705kcal/46.3g	
5/18 일	백미밥/흰죽 냉이국 무숙장아찌 오이지무침 오징어젓양념 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	현미밥/새우살죽 복어채국 장조림 사과치커리무침 토마토소스오믈렛 도시락김 배추김치		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 설렁탕 아귀찜 고사리나물 단호박샐러드 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 533kcal/21.9g		-	열량/단백질 730kcal/37.8g		당뇨 찐고구마 +옥수수차	열량/단백질 763kcal/40.6g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미잡곡국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄비엔나	전복	콩비지	방어	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) 국내산			◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				