

2025년 5월 4주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
5/19 월	백미밥/흰죽 들깨미역국 훈제오리 열무나물 동태양념 도시락김 백나박김치		일반 사과 +우유	보리밥/버섯죽 오징어된장국 짜장제육볶음 곰피+초장 꽃말살샐러드 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 호박새우전국 조기구이 시래기들깨나물 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 647kcal/28.0g		-	열량/단백질 757kcal/31.3g		-	열량/단백질 700kcal/32.8g	
5/20 화	백미밥/흰죽 근대국 쇠고기야채볶음 호박볶음 가자미양념 도시락김 백나박김치		일반 수박	현미밥/밤죽 나가사키짬뽕국 꿔바로우 곤드레나물 사과치커리무침 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +옥수수차	수수밥/새우살죽 감자실파계란국 임연수구이 숙음배추나물 피망채고기볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 613kcal/28.8g		-	열량/단백질 847kcal/27.4g		수박	열량/단백질 631kcal/31.2g	
5/21 수	백미밥/흰죽 팽이유부돼된장국 돈장조림 숙주나물 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	기장밥/호두죽 차돌된장찌개 팔보채 오이도라지생채 잡채 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +식혜	보리밥/야채죽 매생이국 삼치데리야끼구이 청경채나물 계란장조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 705kcal/28.2g		-	열량/단백질 815kcal/43.6g		찐감자+옥수수차	열량/단백질 594kcal/25.2g	
5/22 목	백미밥/흰죽 무쇠고기국 코다리양념 우영채조림 건호박볶음 도시락김 백나박김치		일반 포도 +액티비아	흑미밥/밤죽 복어콩나물국 매운소사태찜 시금치나물 연두부+양념 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 근대국 연어구이 고사리나물 닭찜 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 671kcal/24.9g		-	열량/단백질 567kcal/28.6g		바나나+베지밀A	열량/단백질 740kcal/46.0g	
5/23 금	백미밥/흰죽 순두부찌개 조기구이 열무나물 올방개묵+양념 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	보리밥/야채죽 미역조갯살국 버섯불고기 토마토치즈발사믹샐러드 오꼬노미계란찜 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 콩가루배추국 낙지야채볶음 가지나물 등그랑맹전 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 593kcal/27.6g		-	열량/단백질 711kcal/33.0g		카스테라+우유	열량/단백질 621kcal/25.2g	
5/24 토	백미밥/흰죽 홍합탕 무숙장아찌 새송이들깨나물 명란젓양념 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	수수밥/밤죽 감자수제비국 간소새우 궁채들깨나물 돈장조림 도시락김 깍두기		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 팽이유부돼된장국 가자미양념 연근조림 베이컨감자채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 556kcal/23.4g		-	열량/단백질 714kcal/27.7g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 587kcal/24.3g	
5/25 일	백미밥/흰죽 냉이국 임연수양념 느타리채볶음 탕평채 도시락김 백나박김치		일반 포도 +플레인	현미밥/새우살죽 해물탕 닭갈비 과일샐러드 도라지나물 도시락김 배추김치		일반 머핀 +옥수수차	흑미밥/야채죽 어묵국 제육볶음 무나물 숙갓두부무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 725kcal/32.2g		-	열량/단백질 729kcal/32.9g		-	열량/단백질 685kcal/27.9g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미잡곡:국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄:베트남산	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, 열무김치, 알타리김치			청국장,두부, 연두부, 순두부	
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆