

2025년 5월 5주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
5/26 월	백미밥/흰죽 근대국 장조림 가지나물 조기구이 도시락김 백나박김치		일반 사과 +우유	보리밥/버섯죽 돈육김치찌개/무쇠고기국 코다리강정 미역줄기볶음 쇠고기야채볶음 도시락김 열무김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 두부채새우젓국 훈제오리+씩채소쌈 숙음배추나물 연근조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 630kcal/37.7g		-	열량/단백질 775kcal/31.1g		크림스프	열량/단백질 616kcal/22.8g	
5/27 화	백미밥/흰죽 청국장찌개 가지미양념 숙주나물 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치		일반 수박	현미밥/밤죽 들깨미역국 닭도리탕 올방개묵+양념 해파리냉채 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +옥수수차	수수밥/새우살죽 냉이국 낙지어야채볶음 오이지무침 도라지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 628kcal/31.1g		당뇨 수박	열량/단백질 815kcal/37.0g		당뇨 찐고구마 +옥수수차	열량/단백질 578kcal/23.4g	
5/28 수	백미밥/흰죽 된장찌개 임연수구이 우영채조림 떡갈비 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	기장밥/호두죽 재첩국 돈까스+소스 콘맛살샐러드 아기볼조림 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +식혜	보리밥/야채죽 무쇠고기국 연어구이 곤드레나물 감자채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 756kcal/32.2g		당뇨 바나나 +베지밀A	열량/단백질 870kcal/39.6g		당뇨 찐감자 +옥수수차	열량/단백질 730kcal/33.0g	
5/29 목	백미밥/흰죽 순두부찌개 돈장조림 들깨무나물 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	흑미밥/밤죽 콩가루배추국 파채불고기 치커리유자청무침 토마토소스오믈렛 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 팽이유부왜된장국 조기구이 마늘쫄볶음 햄야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 678kcal/24.3g		당뇨 오렌지 +플레인	열량/단백질 762kcal/28.1g		당뇨 브로콜리스프	열량/단백질 770kcal/34.8g	
5/30 금	백미밥/흰죽 버섯들깨탕 가지미구이 열무나물 미트볼케첩조림 도시락김 백나박김치		일반 수박	보리밥/야채죽 삼계탕 오징어야채볶음 오이지뽕 시금치나물 도시락김 깍두기		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 매생이국 동태양념 청경채나물 계란말이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 746kcal/32.7g		당뇨 수박	열량/단백질 920kcal/42.6g		당뇨 찐고구마 +우유	열량/단백질 595kcal/26.4g	
5/31 토	백미밥/흰죽 감자실파계란국 무사태찜 새송이들깨나물 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치		일반 포도 +플레인	수수밥/밤죽 청국장찌개 제육볶음 모듬쌈 삼치구이 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 무쇠고기국 해물찜 우영채조림 숙갓두부무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 625kcal/25.1g		당뇨 토마토 +플레인	열량/단백질 696kcal/31.2g		당뇨 찐단호박 +옥수수차	열량/단백질 622kcal/23.9g	
6/1 일	백미밥/흰죽 냉이국 무숙장아찌 콩나물무침 오징어젓양념 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	현미밥/새우살죽 설렁탕 아귀찜 고사리나물 단호박샐러드 도시락김 배추김치		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 복어채국 장조림 궁채들깨나물 건호박볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 546kcal/24.7g		당뇨 오렌지 +액티비아	열량/단백질 764kcal/40.2g		당뇨 찐고구마 +옥수수차	열량/단백질 620kcal/34.3g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가지미	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 ◆				