

2025년 6월 1주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
6/2 월	백미밥/흰죽 미역국 코다리양념 마늘쫄무침 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	보리밥/버섯죽 어묵국 쇠고기굴소스볶음 쫄면야채무침 햇고구마순볶음 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/호두죽 오징어된장국 훈제오리+쌈채소쌈 무나물 동태전 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 708kcal/27.8g		당뇨 사과 +플레인	열량/단백질 708kcal/30.2g		당뇨 크림스프	열량/단백질 679kcal/34.4g	
6/3 화	백미밥/흰죽 호박새우젓국 불고기 숙음배추나물 메추리알조림 도시락김 백나박김치		일반 수박	현미밥/밤죽 순살감자탕 고등어카레구이 올방개목야채무침 콩나물무침 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +옥수수차	수수밥/야채죽 청국장찌개 무사태찌찜 시금치나물 조기구이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 667kcal/30.9g		당뇨 수박	열량/단백질 713kcal/36.9g		당뇨 찐고구마 +옥수수차	열량/단백질 591kcal/37.0g	
6/4 수	백미밥/흰죽 무쇠고기국 가자미양념 곤드레나물 호박볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	기장밥/새우살죽 두부돼진장국 해물볶음우동 양상추샐러드 닭도리탕 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +식혜	보리밥/야채죽 버섯들깨탕 아귀찜 가지나물 떡갈비 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 604kcal/17.6g		당뇨 바나나 +베지밀A	열량/단백질 890kcal/42.9g		당뇨 찐감자 +옥수수차	열량/단백질 664kcal/31.0g	
6/5 목	백미밥/흰죽 계란실파국 임연수구이 고사리나물 미트볼케첩조림 도시락김 백나박김치		일반 메론 +플레인	흑미밥/밤죽 전복미역국 더덕삼겹살구이 양배추쌈 해파리냉채 도시락김 깍두기		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 근대국 갈치양념 도라지나물 상추치커리무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 746kcal/28.8g		당뇨 메론 +플레인	열량/단백질 711kcal/28.2g		당뇨 브로콜리스프	열량/단백질 555kcal/22.9g	
6/6 금	백미밥/흰죽 시래기수제비국 연어구이 건취나물 연두부+양념 도시락김 백나박김치		일반 사과 +액티비아	보리밥/야채죽 차돌된장찌개 크림새우 오이도라지생채 메추리알조림 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 재첩국 쇠고기야채볶음 청경채나물 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 730kcal/39.2g		당뇨 사과 +액티비아	열량/단백질 745kcal/33.4g		당뇨 찐감자 +우유	열량/단백질 614kcal/36.1g	
6/7 토	백미밥/흰죽 팽이유부돼진장국 조기구이 연근조림 감자채볶음 도시락김 백나박김치		일반 수박	수수밥/밤죽 청국장찌개 오리주물럭 브로콜리+초장 동태전 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 콩나물국 가자미양념 마늘쫄무침 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 681kcal/33.9g		당뇨 수박	열량/단백질 684kcal/31.7g		당뇨 찐단호박 +옥수수차	열량/단백질 646kcal/23.2g	
6/8 일	백미밥/흰죽 두부채새우젓국 돈장조림 들깨무나물 오징어젓양념 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/새우살죽 콩가루배추국 낙지야채볶음 천사채샐러드 동그랑땡전 도시락김 깍두기		일반 머핀 +옥수수차	흑미밥/야채죽 복어채국 사태고구마찜 느타리채볶음 삼치유자구이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 633kcal/22.1g		당뇨 바나나 +우유	열량/단백질 769kcal/25.5g		당뇨 찐고구마 +옥수수차	열량/단백질 710kcal/36.6g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미,잡곡,국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄,비엔나	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)			◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				
	국내산							