

2025년 6월 4주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
6/23 월	백미밥/흰죽 순두부찌개 코다리양념 새송이조림 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치		일반 포도 +플레인	보리밥/버섯죽 육개장 고등어카레구이 궁채들깨나물 만두탕수 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/호두죽 매생이국 쇠고기야채볶음 우영채조림 갈치구이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 640kcal/35.0g		당뇨 토마토 +플레인	열량/단백질 884kcal/43.0g		당뇨 크림스프	열량/단백질 586kcal/28.3g	
6/24 화	백미밥/흰죽 무쇠고기국 조기구이 열무나물 알감자조림 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +엑티비아	현미밥/밤죽 팽이유부돼된장국 닭도리탕 오이피클 해물크림스파게티 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +옥수수차	수수밥/야채죽 두부채새우젓국 아귀양념 숙주나물 햄야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 670kcal/27.7g		당뇨 오렌지 +엑티비아	열량/단백질 839kcal/37.6g		당뇨 찐고구마 +옥수수차	열량/단백질 678kcal/29.8g	
6/25 수	백미밥/흰죽 콩가루배추국 가자미구이 호박볶음 연두부+양념 도시락김 백나박김치		일반 과일 +플레인	기장밥/새우살죽 콩국수 버섯불고기 시금치나물 문어가라아게 도시락김 깍두기		일반 롤케익 +우유	보리밥/야채죽 콩나물국 동태양념 마늘쫄무침 떡갈비 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 653kcal/30.5g		당뇨 과일 +플레인	열량/단백질 819kcal/39.4g		당뇨 찐단호박 +우유	열량/단백질 644kcal/30.9g	
6/26 목	백미밥/흰죽 근대국 돈간장불고기 청경채나물 어묵야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 수박	흑미밥/밤죽 설렁탕 쭈꾸미야채볶음 간종가지 미역줄기볶음 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 된장찌개 연어구이 곤드레나물 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 666kcal/27.8g		당뇨 수박	열량/단백질 715kcal/36.0g		당뇨 브로콜리스프	열량/단백질 767kcal/40.5g	
6/27 금	백미밥/흰죽 아욱국 임연수양념 가지나물 장조림 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	보리밥/야채죽 복어콩나물국 제육볶음 고사리나물 오꼬노미계란찜 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 미역국 삼치유자구이 오이지무침 동그랑땡전 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 627kcal/31.8g		당뇨 사과 +플레인	열량/단백질 706kcal/32.0g		당뇨 찐감자 +우유	열량/단백질 561kcal/20.8g	
6/28 토	백미밥/흰죽 콩비지찌개 무사태찜 고나물 새송이들깨나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +엑티비아	수수밥/밤죽 차돌된장찌개 장어구이 사과치커리무침 소세지강정 도시락김 깍두기		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 냉이국 조기구이 열무나물 버섯불고기 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 700kcal/38.7g		당뇨 바나나 +엑티비아	열량/단백질 913kcal/37.6g		당뇨 찐단호박 +옥수수차	열량/단백질 638kcal/40.9g	
6/29 일	백미밥/흰죽 팽이유부돼된장국 닭찜 숙주나물 아기불조림 도시락김 백나박김치		일반 포도 +플레인	현미밥/새우살죽 동태찌개 피망채고기볶음 숙음배추나물 콘맛살샐러드 도시락김 배추김치		일반 머핀 +옥수수차	흑미밥/야채죽 무쇠고기국 가자미양념 건호박볶음 계란찜 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 766kcal/36.3g		당뇨 토마토 +플레인	열량/단백질 641kcal/29.7g		당뇨 찐고구마 +옥수수차	열량/단백질 630kcal/22.6g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미,잡곡:국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄:베트남	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	
	돼지(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산			◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				