2025년 7월 1주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녀	
6/30 월	백미밥/흰죽 들깨미역국 조기구이 열무나물 돈장조림 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	보리밥/버섯죽 해물된장찌개 버섯불고기 마늘쫀무침 연두부+양념 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 콩나물국 갈치양념 가지나물 떡갈비 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 686kcal/34.6g		-	열량/단백질 662kcal/31.5g		크림스프	열량/단백질 644kcal/30.1g	
7/1 화	백미밥/흰죽 팽이유부돼된장국 쇠고기야채볶음 도라지나물 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	현미밥/밤죽 메밀국수 간소새우 단무지무침 시금치나물 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 냉이국 훈제오리+씩채소쌈 호박볶음 동태전 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 658kcal/28.9g		-	열량/단백질 664kcal/31.9g		사과+플레인	열량/단백질 678kcal/33.3g	
7/2 수	백미밥/흰죽 매생이국 임연수양념 가지나물 섯불고기 도시락김 백나박김치		일반 메론 +액티비아	기장밥/호두죽 어묵국 매운돈갈비찜 곤드레나물 참치샐러드 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +식혜	보리밥/야채죽 무쇠고기국 가지미구이 새송이조림 베이컨감자채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 767kcal/36.0g		-	열량/단백질 772kcal/37.9g		찐고구마+식혜	열량/단백질 685kcal/28.7g	
7/3 목	백미밥/흰죽 청국장찌개 코다리양념 콩나물무침 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치		일반 포도 +플레인	흑미밥/밤죽 오이미역냉국 파채불고기 파리고추찜 토마토소스오믈렛 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 열무된장국 낙지야채볶음 고사리나물 떡갈비 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 685kcal/38.8g		-	열량/단백질 584kcal/31.3g		포도+플레인	열량/단백질 673kcal/28.9g	
7/4 금	백미밥/흰죽 된장찌개 연어구이 시래기들깨나물 장조림 도시락김 백나박김치		일반 수박	보리밥/야채죽 버섯샤브샤브국 LA갈비구이 사과치커리무침 오징어젓양념 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 미역국 아귀찜 숙음배추나물 물만두찜 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 760kcal/44.3g		-	열량/단백질 780kcal/28.6g		카스테라+우유	열량/단백질 622kcal/24.7g	
7/5 토	백미밥/흰죽 복어채국 햄버그+소스 건호박볶음 느타리채볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	수수밥/밤죽 감자싹파계란국 카레닭찜 올방개목야채무침 가지미구이 도시락김 열무김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 순두부찌개 불고기 연근조림 궁채들깨나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 735kcal/29.3g		-	열량/단백질 696kcal/38.9g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 575kcal/25.8g	
7/6 일	백미밥/흰죽 무쇠고기국 조기구이 시금치나물 탕평채 도시락김 백나박김치		일반 포도 +플레인	현미밥/새우살죽 팽이유부돼된장국 제육볶음 오이지무침 에그마요샐러드 도시락김 배추김치		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 육개장 고등어구이 우영채조림 비엔나떡볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 730kcal/33.6g		-	열량/단백질 822kcal/28.3g		-	열량/단백질 780kcal/41.1g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가지미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미/잡곡/국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄/비엔나	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 ◆