

2025년 7월 2주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
7/7 월	백미밥/흰죽 들깨미역국 훈제오리 열무나물 동태양념 도시락김 백나박김치		일반 사과 +우유	보리밥/버섯죽 된장찌개 오징어야채볶음 콩나물겨자채 잡채 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 복어채국 돈장조림 곤드레나물 어묵야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 647kcal/28.0g		-	열량/단백질 743kcal/31.3g		크림스프	열량/단백질 672kcal/34.2g	
7/8 화	백미밥/흰죽 근대국 가자미구이 건호박볶음 쇠고기야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	현미밥/밤죽 참치김치찌개/건새우배추국 꿔바로우 단무지무침 계란장조림 도시락김 배추김치		일반 롤케익 +옥수수차	수수밥/새우살죽 감자실파계란국 임연수구이 가지나물 제육볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 712kcal/37.7g		-	열량/단백질 826kcal/30.0g		롤케익+우유	열량/단백질 743kcal/30.6g	
7/9 수	백미밥/흰죽 설렁탕 갈치양념 숙주나물 새송이들깨볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	기장밥/호두죽 홍합탕 닭도리탕 코울슬로 어묵야채볶음 도시락김 깍두기		일반 찐단호박 +식혜	보리밥/야채죽 순두부찌개 삼치데리야끼구이 고사리나물 동그랑땡전 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 737kcal/40.6g		-	열량/단백질 772kcal/37.9g		찐단호박+식혜	열량/단백질 588kcal/23.7g	
7/10 목	백미밥/흰죽 무쇠고기국 조기구이 숙음배추나물 연두부+양념 도시락김 백나박김치		일반 수박	흑미밥/밤죽 팽이유부돼진장국 불고기 시금치나물 계란찜 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +베지밀A	수수밥/버섯죽 미역국 해물찜 오이지무침 떡갈비 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 664kcal/29.4g		-	열량/단백질 627kcal/33.4g		당뇨 찐고구마 +베지밀A	열량/단백질 659kcal/29.5g	
7/11 금	백미밥/흰죽 청국장찌개 코다리양념 열무나물 올방개묵+양념 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	보리밥/야채죽 버섯들깨탕 갈비찜 토마토치즈발사믹샐러드 고등어구이 도시락김 깍두기		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 콩비지찌개 낙지야채볶음 청경채나물 피망채고기볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 620kcal/26.8g		-	열량/단백질 781kcal/35.0g		당뇨 찐단호박 +우유	열량/단백질 736kcal/46.0g	
7/12 토	백미밥/흰죽 근대국 장조림 느타리채볶음 임연수구이 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	수수밥/밤죽 감자수제비국 매운돈사태찜 콩나물무침 해물파전 도시락김 열무김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 해물탕 쇠고기굴소스볶음 연근조림 브로콜리+초장 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 692kcal/32.8g		-	열량/단백질 658kcal/27.7g		당뇨 찐단호박 +옥수수차	열량/단백질 578kcal/29.4g	
7/13 일	백미밥/흰죽 아욱국 가자미구이 시금치나물 도토리묵야채무침 도시락김 백나박김치		일반 포도 +플레인	현미밥/새우살죽 미역국 연어구이 양상추샐러드 오리주물럭 도시락김 배추김치		일반 머핀 +옥수수차	흑미밥/야채죽 콩가루배추국 버섯불고기 건호박볶음 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 616kcal/27.8g		-	열량/단백질 766kcal/36.5g		당뇨 찐고구마 +옥수수차	열량/단백질 622kcal/29.2g	
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) 국내산			◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				