

2022년 11월 4주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
11/21 월	백미밥/흰죽 두부무우새우젓국 소고기포고볶음 메추리알장조림 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 사과 +플레인	기장밥/새우살죽 소고기미역국 임연수구이 잡채 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드 당노 홍삼정골드	보리밥/야채죽 황태콩나물국 제육볶음 얼갈이겉절이 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 677kcal/28.1g	-	열량/단백질 615kcal/25.1g
11/22 화	백미밥/흰죽 소고기무국 조기구이 어묵야채볶음 도시락김 물김치	일반 굴 +액티비아 당노 굴 +액티비아	현미밥/흑임자죽 아욱된장국 우사태표고단호박찜 멸치견과볶음 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차 데이 굴+액티비아	기장밥/버섯죽 홍합탕 돈장조림 오미산적 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 681kcal/31.8g	-	열량/단백질 608kcal/26.9g
11/23 수	백미밥/누룽지죽 순두부백탕 오징어젓 시금치나물 도시락김 물김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	수수밥/밤죽 잔치국수 달볶음탕 오이부추무침 도시락김 배추김치	일반 양송이소프 당노 양송이소프	현미밥/야채죽 근대된장국 소불고기 감자고로케 도시락김 배추김치
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 681kcal/33.1g	-	열량/단백질 612kcal/25.0g
11/24 목	백미밥/흰죽 소고기무국 계란찜 가지나물 도시락김 물김치	일반 연시 +베지밀A 당노 연시 +베지밀A	흑미밥/야채죽 얼갈이된장국 돈낙지볶음 꽃맛살과일샐러드 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차 당노 찐단호박 +옥수수차 데이 연시+베지밀A	수수밥/호두죽 감자계란국 가자미데리야끼구이 애너타리들깨볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 524kcal/21.2g	-	열량/단백질 687kcal/28.4g	-	열량/단백질 605kcal/27.3g
11/25 금	백미밥/흰죽 콩나물국 돈마늘장조림 비엔나새송이볶음 도시락김 물김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	보리밥/버섯죽 대구탕 고추잡채+꽃빵 숙갓나물 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +아침햇살 당노 찐감자 +녹차	흑미밥/새우살죽 팽이미역왜된장국 임연수양념 계란장조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/22.9g	-	열량/단백질 681kcal/28.5g	-	열량/단백질 613kcal/29.6g
11/26 토	백미밥/흰죽 복어계란국 임연수구이 숙주나물 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유 당노 바나나 +우유	강황밥/단호박죽 애호박표고된장국 훈제오리+씩채소쌈 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료 당노 찐고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 동태찌개 해물파전 콩나물무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/21.1g	-	열량/단백질 686kcal/29.4g	-	열량/단백질 605kcal/27.2g
11/27 일	백미밥/흰죽 매생이국 닭살새송이장조림 연두부 도시락김 물김치	일반 망고(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	현미밥/호두죽 소고기무국 가자미구이 애호박볶음 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살 당노 찐감자 +옥수수차	기장밥/버섯죽 시래기된장국 제육볶음 우영조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 517kcal/23.4g	-	열량/단백질 674kcal/29.6g	-	열량/단백질 611kcal/24.7g

원 산 지	밥	삼치,고등어	임연수	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미/잡곡/국내산	국내산	러시아산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	조기	스모크햄/비엔나	코다리	청국장/콩비지	쇠고기/국/죽/볶음	명란젓	만두	오징어
	중국산	돈육:국내산	러시아산	대두:국내산	한우:국내산	러시아산	돈육:국내산	칠레산
	아귀	닭(국,볶음,죽)	동태	배추김치, 깍두기, 열무김치			두부, 연두부, 순두부	
	중국산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	
돼지(돈등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				