

2022년 12월 1주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
12/5 월	백미밥/흰죽 두부무우새우젓국 가자미구이 메추리알새송이장조림 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 사과 +플레인	보리밥/새우살죽 아욱된장국 소불고기 날치알계란찜 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드 당노 홍삼정골드	강황밥/야채죽 황태콩나물국 제육볶음 얼갈이나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 675kcal/28.1g	-	열량/단백질 617kcal/25.1g
12/6 화	백미밥/흰죽 시금치된장국 조기구이 미트볼케찹조림 도시락김 물김치	일반 굴 +액티비아 당노 굴 +액티비아	현미밥/호두죽 설렁탕 닭찜 오이부추무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	기장밥/버섯죽 재첩부추국 돈장조림 오미산적 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 685kcal/35.8g	굴+액티비아	열량/단백질 613kcal/26.9g
12/7 수	백미밥/흰죽 순두부백탕 오징어젓 시금치나물 도시락김 물김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	수수밥/밤죽 홍합미역국 우사태고구마찜 잡채 도시락김 배추김치	일반 시금치스프 당노 시금치스프	흑미밥/야채죽 참치김치찌개 코다리양념 단호박샐러드 도시락김 배추김치
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 681kcal/33.1g	-	열량/단백질 612kcal/25.0g
12/8 목	백미밥/흰죽 소고기무국 연두부 가지나물 도시락김 물김치	일반 바나나 +베지밀A 당노 바나나 +베지밀A	기장밥/야채죽 얼갈이된장국 돈나지볶음 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차 당노 찐단호박 +옥수수차	수수밥/호두죽 감자계란국 가자미데리야끼구이 에너타리들깨볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 524kcal/20.2g	-	열량/단백질 677kcal/26.4g	바나나+베지밀	열량/단백질 625kcal/27.3g
12/9 금	백미밥/흰죽 콩나물국 소고기표고장조림 계란찜 도시락김 물김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	보리밥/버섯죽 대구탕 마파두부 오이도라지생채 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +아침햇살 당노 찐감자 +녹차	흑미밥/새우살죽 팽이미역왜된장국 제육볶음 깻순나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/17.9g	-	열량/단백질 677kcal/25.5g	-	열량/단백질 624kcal/29.6g
12/10 토	백미밥/흰죽 근대된장국 임연수구이 숙갓나물 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유 당노 바나나 +우유	기장밥/단호박죽 소고기미역국 훈제오리+쌈채소쌈 과일샐러드 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료 당노 찐고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 동태찌개 해물파전 콩나물무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/19.1g	-	열량/단백질 676kcal/24.4g	-	열량/단백질 615kcal/35.2g
12/11 일	백미밥/흰죽 매생이국 닭다리살마늘장조림 명란젓 도시락김 물김치	일반 망고(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	현미밥/호두죽 콩나물김치국 가자미양념 계란찜 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살 당노 찐감자 +옥수수차	기장밥/버섯죽 시래기된장국 소불고기 우영조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 511kcal/17.4g	-	열량/단백질 654kcal/37.6g	-	열량/단백질 641kcal/24.7g

원산지	밥	대구, 임연수	홍합	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
		백미, 잡곡, 국내산	러시아산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	국내산
	조기	스모크햄, 베네티나	코다리	청국장, 콩비지	쇠고기, 국, 볶음	전복	만두	오징어
	중국산	돈육: 국내산	러시아산	대두: 국내산	한우: 국내산	국내산	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(돈, 등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌) 국내산			◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				