

2022년 12월 4주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
12/26 월	삼계영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +액티비아	기장밥/새우살죽 시금치된장국 소불고기 어묵볶음 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드	보리밥/야채죽 황태콩나물국 계란말이 숙갓나물 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +액티비아		당노 홍삼정골드	
	열량/단백질 406kcal/17.9g	-	열량/단백질 570kcal/25.1g	-	열량/단백질 616kcal/29.3g
12/27 화	쇠고기영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +플레인	현미밥/호두죽 설렁탕 동태전 오이생채 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +옥수수차	기장밥/버섯죽 근대된장국 돈새송이장조림 오징어튀김 도시락김 배추김치
		당노 사과 +플레인		당노 찐고구마 +옥수수차	
	열량/단백질 464kcal/20.2g	-	열량/단백질 696kcal/29.3g	사과+플레인	열량/단백질 559kcal/27.2g
12/28 수	전복영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유	수수밥/밤죽 얼갈이된장국 부추+떡갈비 감자고로케 도시락김 배추김치	일반 당근스프	강황밥/야채죽 참치김치찌개 소불고기 애호박새우젓볶음 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +우유		당노 당근스프	
	열량/단백질 407kcal/17.4g	-	열량/단백질 676kcal/25.4g	-	열량/단백질 684kcal/31.1g
12/29 목	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 굴 +플레인	흑미밥/버섯죽 동태찌개 치킨데리야끼 숙갓나물 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차	수수밥/호두죽 육개장 코다리양념 새송이들깨볶음 도시락김 배추김치
		당노 굴 +플레인		당노 찐단호박 +옥수수차	
	열량/단백질 413kcal/19.1g	-	열량/단백질 757kcal/28.7g	굴+플레인	열량/단백질 608kcal/31.5g
12/30 금	백미밥/흰죽 복어콩나물국 임연수구이 숙주나물 도시락김 물김치	일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 소고기해장국 계란찜 생선까스+소스 도시락김 배추김치	일반 롤케익 +아침햇살	기장밥/새우살죽 감자실파국 돈간장불고기 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 찐감자 +녹차	
	열량/단백질 476kcal/17.9g	-	열량/단백질 676kcal/27.4g	-	열량/단백질 607kcal/30.5g
12/31 토	백미밥/흰죽 매생이국 바삭불고기 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +액티비아	강황밥/밤죽 바지락미역국 소불고기 세발나물 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료	보리밥/야채죽 콩비지찌개 닭찜 숙주나물 도시락김 배추김치
		당노 사과 +액티비아		당노 찐고구마 +옥수수차	
	열량/단백질 487kcal/17.4g	-	열량/단백질 675kcal/25.4g	-	열량/단백질 603kcal/17.0g
1/1 일	해물영양죽 연두부 도시락김 물김치	일반 황도(켄) +플레인	현미밥/호두죽 떡만두국 너비아니구이 파래무생채 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살	기장밥/버섯죽 바지락미역국 제육볶음 해물파전 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +플레인		당노 찐감자 +옥수수차	
	열량/단백질 413kcal/19.1g	-	열량/단백질 591kcal/36.9g	-	열량/단백질 716kcal/31.1g

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	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 ◆				