

2023년 3월 3주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
3/20 월	백미밥/흰죽 두부무우새우젓국 가자미구이 메추리알새송이장조림 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +플레인	보리밥/새우살죽 전복미역국 소불고기 콩나물겨자채 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드	흑미밥/야채죽 시금치된장국 쭈꾸미제육볶음 건새우마늘쫄볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 675kcal/28.1g	-	열량/단백질 617kcal/25.1g
3/21 화	백미밥/흰죽 콩나물국 비엔나케찹조림 계란찜 도시락김 물김치	일반 딸기 +액티비아	현미밥/호두죽 냉이된장국 돈가스+소스 두부조림 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	기장밥/버섯죽 무우어묵국 닭볶음탕 방풍나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 685kcal/35.8g	딸기+액티비아	열량/단백질 613kcal/26.9g
3/22 수	백미밥/흰죽 순두부백탕 비빔오징어젓 썩갓나물 도시락김 물김치	일반 사과 +우유	참쌀밥/밤죽 해물카레국/콩나물국 가자미데리야끼구이 오이도라지생채 도시락김 배추김치	일반 당근스프	보리밥/야채죽 얼갈이된장국 버섯불고기 감자샐러드 도시락김 배추김치
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 681kcal/33.1g	-	열량/단백질 612kcal/25.0g
3/23 목	백미밥/흰죽 감자실파국 임연수구이 가지나물 도시락김 물김치	일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/버섯죽 소고기무국 오리훈제+쌈채소+무쌈 비름나물 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차	기장밥/호두죽 참치김치찌개 돼지마늘장조림 브로콜리들깨볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 524kcal/20.2g	-	열량/단백질 677kcal/26.4g	바나나+베지밀A	열량/단백질 625kcal/27.3g
3/24 금	백미밥/흰죽 황태콩나물국 바삭불고기+소스 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +우유	수수밥/단호박죽 시래기된장국 고등어김치조림 탕수육+소스 도시락김 배추김치	일반 롤케익 +아침햇살	보리밥/야채죽 동태찌개 해물파전 치커리사과무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/17.9g	-	열량/단백질 677kcal/25.5g	-	열량/단백질 624kcal/29.6g
3/25 토	백미밥/흰죽 근대된장국 소고기표고장조림 건파래무침 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유	현미밥/호두죽 콩나물김치국 제육볶음 계란말이 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료	흑미밥/새우살죽 팽이미역왜된장국 가자미양념 시금치나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/19.1g	-	열량/단백질 676kcal/24.4g	-	열량/단백질 615kcal/35.2g
3/26 일	백미밥/흰죽 매생이만두국 닭가슴살마늘장조림 멸치무조림 도시락김 물김치	일반 망고(캔) +플레인	기장밥/밤죽 아욱보리새우된장국 코다리양념 꽃맛샐러드 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +아침햇살	수수밥/버섯죽 감자계란국 소불고기 햄그린빈볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 511kcal/17.4g	-	열량/단백질 654kcal/37.6g	-	열량/단백질 641kcal/24.7g

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