2023년 7월 1주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
7/3 월	백미밥/흰죽 콩가루배추국 돈새송이장조림 연두부 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 사과 +플레인	기장밥/새우살죽 소고기미역국 가자미데리야끼구이 콩나물겨자채 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드 당노 홍삼정골드	보리밥/야채죽 무우어묵국 닭볶음탕 숙갓나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 685kcal/28.1g	-	열량/단백질 609kcal/25.1g
7/4 화	백미밥/흰죽 콩나물국 미트볼케찹조림 명란젓 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +액티비아 당노 바나나 +액티비아	수수밥/밤죽 콩비지찌개 찹스테이크 치커리무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	현미밥/버섯죽 얼무된장국 코다리양념 애호박새우젓볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 675kcal/31.8g	바나나+액티비아	열량/단백질 613kcal/26.9g
7/5 수	백미밥/흰죽 감자국 계란찜 멸치아몬드볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	찹쌀밥/호두죽 나가사끼짬뽕/면 너비아니구이+소스 짜사이무침 도시락김 배추김치	일반 당근스프 당노 당근스프	기장밥/야채죽 얼갈이된장국 계란말이 비름나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 679kcal/33.1g	-	열량/단백질 614kcal/25.0g
7/6 목	백미밥/흰죽 바지락미역국 닭살마늘장조림 양념햇깨임무침 도시락김 백나박김치	일반 수박 +베지밀A 당노 수박 +베지밀A	흑미밥/버섯죽 아욱보리새우된장국 생선까스+소스 마파두부 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 순두부찌개 소고기그린빈볶음 어묵조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 514kcal/21.2g	-	열량/단백질 687kcal/28.4g	수박+베지밀A	열량/단백질 601kcal/27.3g
7/7 금	백미밥/흰죽 바지락미역국 가자미구이 숙주나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +아침햇살 당노 사과 +옥수수차	현미밥/밤죽 부대찌개 고추잡채+꽃빵 돌나물사과무침 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유 당노 찐감자 +우유	기장밥/버섯죽 근대된장국 소고기표고장조림 비름나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/22.9g	-	열량/단백질 697kcal/28.5g	-	열량/단백질 599kcal/29.6g
7/8 토	백미밥/흰죽 콩나물국 임연수양념 연두부 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유 당노 바나나 +우유	보리밥/야채죽 배추된장국 동그랑땡전 무우멸치조림 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료 당노 찐고구마 +녹차	수수밥/호두죽 오징어무국 닭찜 오이무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/21.1g	-	열량/단백질 688kcal/29.4g	-	열량/단백질 605kcal/27.2g
7/9 일	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 조기구이 계란찜 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	강황밥/새우살죽 감자계란국 돼지고사리주물럭 무나물 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +우유 당노 찐감자 +우유	현미밥/야채죽 콩나물김치국 버섯불고기 두부조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 511kcal/23.4g	-	열량/단백질 684kcal/29.6g	-	열량/단백질 611kcal/24.7g

원 산 지	밥	대구,임연수	홍합	북어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미(잡곡:국내산)	러시아산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	중국산	베트남산
	조기	스모크햄(비엔나)	코다리	콩비지	쇠고기(탕, 볶임)	쇠고기(국)	만두	오징어
	중국산	돈육:국내산	러시아산	대두:국내산	쇠고기:호주산	한우:국내산	돈육:국내산	칠레산
	아귀	닭(국,볶음,죽)	동태	배추김치, 깍두기, 얼무김치			청국장,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 ◆				