

# 2023년 7월 2주 주간식단표

| 구분        | 아 침  | 10시 간식                                   | 점 심  | 3시 간식                                      | 저 녁   |
|-----------|--|--|--|--|---|
| 7/10<br>월 | 백미밥/흰죽<br>두부무우새우젓국<br>가자미구이<br>메추리알새송이장조림<br>도시락김<br>물김치 | 일반<br>황도(캔)<br>+플레인<br>당노<br>사과<br>+플레인  | 보리밥/새우살죽<br>바지락미역국<br>소고기표고고구마찜<br>콩나물무침<br>도시락김<br>배추김치 | 일반<br>홍삼정골드<br>당노<br>홍삼정골드                 | 흑미밥/야채죽<br>열무된장국<br>쭈꾸미제육볶음<br>연근조림<br>도시락김<br>배추김치   |
|           | 열량/단백질 506kcal/21.9g                                     | -  | 열량/단백질 675kcal/28.1g                                     | -  | 열량/단백질 617kcal/25.1g                                  |
| 7/11<br>화 | 백미밥/흰죽<br>콩나물국<br>비엔나케찹조림<br>계란찜<br>도시락김<br>물김치          | 일반<br>수박<br>+액티비아<br>당노<br>수박<br>+액티비아   | 찰쌀밥/호두죽<br>삼계탕<br>올방개묵+양념장<br>오이부추무침<br>도시락김<br>배추김치     | 일반<br>찐감자<br>+옥수수차<br>당노<br>찐감자<br>+옥수수차   | 기장밥/버섯죽<br>무우어묵국<br>임연수양념<br>애호박볶음<br>도시락김<br>배추김치    |
|           | 열량/단백질 513kcal/22.1g                                     | -  | 열량/단백질 685kcal/35.8g                                     | 수박+액티비아                                    | 열량/단백질 613kcal/26.9g                                  |
| 7/12<br>수 | 백미밥/흰죽<br>순두부백탕<br>명란젓<br>썩갓나물<br>도시락김<br>물김치            | 일반<br>사과<br>+우유<br>당노<br>사과<br>+우유       | 수수밥/밤죽<br>청국장찌개<br>낙지제육볶음<br>새송이들깨볶음<br>도시락김<br>배추김치     | 일반<br>브로콜리스프<br>당노<br>브로콜리스프               | 보리밥/야채죽<br>얼갈이된장국<br>버섯불고기<br>감자고로케<br>도시락김<br>배추김치   |
|           | 열량/단백질 507kcal/21.4g                                     | -  | 열량/단백질 681kcal/33.1g                                     | -  | 열량/단백질 612kcal/25.0g                                  |
| 7/13<br>목 | 백미밥/흰죽<br>감자양파국<br>임연수구이<br>가지나물<br>도시락김<br>물김치          | 일반<br>바나나<br>+베지밀A<br>당노<br>바나나<br>+베지밀A | 흑미밥/버섯죽<br>소고기해장국<br>돈가스+소스<br>비름나물<br>도시락김<br>배추김치      | 일반<br>찐단호박<br>+옥수수차<br>당노<br>찐단호박<br>+옥수수차 | 기장밥/호두죽<br>참치김치찌개<br>닭찜<br>숙주나물<br>도시락김<br>배추김치       |
|           | 열량/단백질 524kcal/20.2g                                     | -  | 열량/단백질 677kcal/26.4g                                     | 바나나+베지밀A                                   | 열량/단백질 625kcal/27.3g                                  |
| 7/14<br>금 | 백미밥/흰죽<br>황태콩나물국<br>바삭불고기+소스<br>건파래무침<br>도시락김<br>물김치     | 일반<br>사과<br>+아침햇살<br>당노<br>사과<br>+옥수수차   | 수수밥/단호박죽<br>애호박표고우렁된장국<br>참스테이크<br>오이지무침<br>도시락김<br>배추김치 | 일반<br>롤케익<br>+우유<br>당노<br>찐감자<br>+우유       | 보리밥/야채죽<br>육개장<br>해물파전<br>치커리사과무침<br>도시락김<br>배추김치     |
|           | 열량/단백질 506kcal/17.9g                                     | -  | 열량/단백질 677kcal/25.5g                                     | -  | 열량/단백질 624kcal/29.6g                                  |
| 7/15<br>토 | 백미밥/흰죽<br>근대된장국<br>소고기표고장조림<br>우영볶음<br>도시락김<br>물김치       | 일반<br>바나나<br>+우유<br>당노<br>바나나<br>+우유     | 현미밥/호두죽<br>소고기미역국<br>간장제육볶음<br>얼갈이새우젓지짐<br>도시락김<br>배추김치  | 일반<br>찐고구마<br>+이온음료<br>당노<br>찐고구마<br>+옥수수차 | 흑미밥/새우살죽<br>팽이미역왜된장국<br>가자미양념<br>가지볶음<br>도시락김<br>배추김치 |
|           | 열량/단백질 513kcal/19.1g                                     | -  | 열량/단백질 676kcal/24.4g                                     | -  | 열량/단백질 615kcal/35.2g                                  |
| 7/16<br>일 | 백미밥/흰죽<br>매생이만두국<br>닭가슴살마늘장조림<br>연두부<br>도시락김<br>물김치      | 일반<br>망고(캔)<br>+플레인<br>당노<br>토마토<br>+플레인 | 기장밥/밤죽<br>얼갈이된장국<br>코다리양념<br>계란말이<br>도시락김<br>배추김치        | 일반<br>마들렌<br>+우유<br>당노<br>찐감자<br>+우유       | 수수밥/버섯죽<br>감자계란국<br>소불고기<br>햄그린빈볶음<br>도시락김<br>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              | 중국산 |
|     | 조기                                | 스모크햄, 비엔나   | 코다리  | 콩비지                             | 쇠고기, 탕볶음 | 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, 열무김치                 |          |         | 청국장, 두부, 연두부, 순두부 |     |
|     | 중국산                               | 국내산         | 러시아산 | 배추, 무, 고춧가루 : 국내산               |          |         | 대두, 외국산           |     |
|     | 돼지(돈, 등뼈, 찌개, 볶음, 장조림, 민찌)<br>국내산 |             |      | ◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆ |          |         |                   |     |