

2023년 7월 4주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
7/24 월	백미밥/흰죽 홍합미역국 가자미구이 메추리알새송이장조림 도시락김 물김치	일반 황도(캔) +플레인 당노 사과 +플레인	보리밥/새우살죽 감자실파국 소고기표고고구마찜 콩나물겨자채 도시락김 배추김치	일반 홍삼정골드 당노 홍삼정골드	흑미밥/야채죽 배추된장국 쭈꾸미제육볶음 연근조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/21.9g	-	열량/단백질 675kcal/28.1g	-	열량/단백질 617kcal/25.1g
7/25 화	백미밥/흰죽 재첩부추국 비엔나케찹조림 연두부 도시락김 물김치	일반 바나나 +액티비아 당노 바나나 +액티비아	현미밥/호두죽 열무된장국 오리훈제+쌈채소+무쌈 멸치견과볶음 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	기장밥/버섯죽 무우어묵국 동그랑땡전 숙주나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/22.1g	-	열량/단백질 685kcal/35.8g	바나나+액티비아	열량/단백질 613kcal/26.9g
7/26 수	백미밥/흰죽 순두부백탕 명란젓 썩갓나물 도시락김 물김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	참쌀밥/밤죽 소고기미역국 닭찜 알배기겉절이 도시락김 열무김치	일반 당근스프 당노 당근스프	보리밥/야채죽 얼갈이된장국 버섯불고기 도토리묵무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 507kcal/21.4g	-	열량/단백질 681kcal/33.1g	-	열량/단백질 612kcal/25.0g
7/27 목	백미밥/흰죽 감자계란국 인연수구이 콩나물무침 도시락김 물김치	일반 수박 +베지밀A 당노 수박 +베지밀A	흑미밥/버섯죽 유부우동 소고기표고장조림 감자샐러드 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +옥수수차 당노 찐단호박 +옥수수차	기장밥/호두죽 참치김치찌개 돼지마늘장조림 새송이들깨볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 524kcal/20.2g	-	열량/단백질 677kcal/26.4g	수박+베지밀A	열량/단백질 625kcal/27.3g
7/28 금	백미밥/흰죽 시래기된장국 바삭불고기+소스 연두부 도시락김 물김치	일반 사과 +액티비아 당노 사과 +액티비아	수수밥/단호박죽 소고기해장국 생선까스+소스 토마토리코타치즈샐러드 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유 당노 찐감자 +우유	보리밥/야채죽 동태찌개 계란찜 치커리사과무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 506kcal/17.9g	-	열량/단백질 677kcal/25.5g	-	열량/단백질 624kcal/29.6g
7/29 토	백미밥/흰죽 근대된장국 가자미양념 건파래무침 도시락김 물김치	일반 바나나 +우유 당노 바나나 +우유	현미밥/호두죽 소고기무국 간장제육볶음 숙주나물 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +이온음료 당노 찐고구마 +옥수수차	흑미밥/새우살죽 콩나물국 치킨데리야끼 오이무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 513kcal/19.1g	-	열량/단백질 676kcal/24.4g	-	열량/단백질 615kcal/35.2g
7/30 일	백미밥/흰죽 매생이만두국 닭가슴살마늘장조림 멸치무조림 도시락김 물김치	일반 망고(캔) +플레인 당노 토마토 +플레인	기장밥/밤죽 얼갈이된장국 코다리양념 표고탕수+소스 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +우유 당노 찐감자 +우유	수수밥/버섯죽 팽이미역왜된장국 소불고기 콩나물무침 도시락김 배추김치
	열량/단백질 511kcal/17.4g	-	열량/단백질 654kcal/37.6g	-	열량/단백질 641kcal/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(탕볶임)	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) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				