

# 2023년 10월 4주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
10/23 월	백미밥/흰죽 미역고기국 동태양념 느타리채볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당노 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 해물된장찌개 한방갈비찜 양상추샐러드 도시락김 깍두기	일반 크림스프 당노 크림스프	기장밥/야채죽 무쇠고기국 가자미구이 새송이애알조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 583kcal/20.0g	-	열량/단백질 696kcal/21.1g	-	열량/단백질 643kcal/27.9g
10/24 화	백미밥/흰죽 근대국 쇠고기야채볶음 시래기들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인 당노 감귤 +플레인	현미밥/밤죽 콩나물국 생선까스+타르타르소스 골뱅이야채무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 아욱국 돈장조림 갈치구이 도시락김 배추김치
	열량/단백질 618kcal/24.8g	-	열량/단백질 652kcal/29.7g	오렌지+플레인	열량/단백질 613kcal/27.7g
10/25 수	백미밥/흰죽 매생이국 코다리양념 가지나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	기장밥/호두죽 게살연두부탕 함박스테이크+소스 오이도라지생채 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +아침햇살 당노 찐고구마 +옥수수차	보리밥/야채죽 열무된장국 불고기 호박건새우볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 562kcal/24.1g	-	열량/단백질 623kcal/27.2g	-	열량/단백질 545kcal/26.6g
10/26 목	백미밥/흰죽 순두부찌개 돈사태찜 깻잎들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A 당노 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 감자실파계란국 고등어데리야끼구이 잡채 도시락김 배추김치	일반 시금치스프 당노 시금치스프	수수밥/버섯죽 떡만두국 아귀양념 취나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 655kcal/23.1g	-	열량/단백질 739kcal/31.1g	바나나+베지밀A	열량/단백질 653kcal/27.3g
10/27 금	백미밥/흰죽 시래기국 가자미구이 마늘쫄무침 도시락김 백나박김치	연시 연시	보리밥/야채죽 버섯들깨탕 순대야채볶음 계란찜 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유 당노 찐감자 +우유	기장밥/새우살죽 동태찌개 닭찜 숙움배추나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 612kcal/26.7g	-	열량/단백질 615kcal/23.4g	-	열량/단백질 620kcal/30.2g
10/28 토	백미밥/흰죽 콩가루배추국 버섯불고기 고사리나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유 당노 사과 +우유	수수밥/밤죽 미역국 낙지야채볶음 미트볼간장조림 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료 당노 찐단호박 +옥수수차	보리밥/야채죽 콩나물토장국 삼치유자구이 감자조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 604kcal/26.4g	-	열량/단백질 662kcal/24.1g	-	열량/단백질 539kcal/21.7g
10/29 일	백미밥/흰죽 청국장찌개 임연수양념 우영채조림 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아 당노 토마토 +액티비아	현미밥/새우살죽 해물탕 돈간장불고기 숙주나물 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차 당노 찐감자 +옥수수차	흑미밥/야채죽 근대국 닭도리탕 새송이들깨볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 587kcal/22.8g	-	열량/단백질 606kcal/28.7g	-	열량/단백질 719kcal/35.9g

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