

2023년 11월 2주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
11/6 월	백미밥/흰죽 두부채소우젓국 돈장조림 시래기들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 설렁탕 고등어묵은지찜 오이지무침 도시락김 깍두기	일반 크림스프	기장밥/야채죽 된장찌개 쇠고기야채볶음 오징어젓무침 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 크림스프	
	열량/단백질 674kcal/23.0g	-	열량/단백질 666kcal/36.4g	-	열량/단백질 583kcal/31.2g
11/7 화	백미밥/흰죽 감자살파계란국 코다리양념 가지나물 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인	현미밥/밤죽 미역국 닭강정 콘맛살샐러드 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 무쇠고기국 쭈꾸미야채볶음 우영채조림 도시락김 배추김치
		당노 감귤 +플레인		당노 찐감자 +옥수수차	
	열량/단백질 584kcal/24.7g	-	열량/단백질 691kcal/22.9g	감귤+플레인	열량/단백질 556kcal/31.9g
11/8 수	백미밥/흰죽 건새우아욱국 사태갈감자조림 마늘종볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	기장밥/호두죽 돼지고추장찌개 동태살마요네즈 시금치나물 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 콩나물국 버섯불고기 잔멸치견과류줄미 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찐고구마 +옥수수차	
	열량/단백질 585kcal/19.4g	-	열량/단백질 605kcal/23.7g	-	열량/단백질 556kcal/26.3g
11/9 목	백미밥/흰죽 순두부찌개 갈치양념 새송이들깨볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 청국장찌개 제육볶음 모듬쌈+쌈장 도시락김 배추김치	일반 시금치스프	수수밥/버섯죽 복어채국 부추떡갈비 청경채나물 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 시금치스프	
	열량/단백질 576kcal/22.2g	-	열량/단백질 642kcal/24.5g	바나나+베지밀A	열량/단백질 556kcal/31.9g
11/10 금	백미밥/흰죽 시래기국 가자미구이 햄야채볶음 도시락김 백나박김치	일반 감귤 액티비아	보리밥/야채죽 어묵우동국 오고노미계란말이 브로콜리+초장 도시락김 깍두기	일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 해물된장찌개 닭찜 호박볶음 도시락김 배추김치
		당노 감귤 액티비아		당노 찐감자 +우유	
	열량/단백질 737kcal/30.6g	-	열량/단백질 648kcal/28.8g	-	열량/단백질 667kcal/30.7g
11/11 토	백미밥/흰죽 매생이국 돈간장불고기 숙갓두부무침 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	수수밥/밤죽 콩비지찌개국 동태양념 단호박샐러드 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 홍합탕 햄버그+소스 고사리들깨나물 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찐단호박 +옥수수차	
	열량/단백질 648kcal/24.0g	-	열량/단백질 692kcal/37.9g	-	열량/단백질 561kcal/17.9g
11/12 일	백미밥/흰죽 무쇠고기국 아귀양념 가지나물 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 감자수제비국 참스테이크 계란찜 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 된장찌개 오징어야채볶음 연근조림 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +액티비아		당노 찐감자 +옥수수차	
	열량/단백질 606kcal/21.7g	-	열량/단백질 589kcal/21.1g	-	열량/단백질 553kcal/25.2g

원 산 지	밥	대구,임연수	전복	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미(잡곡국내산)	러시아산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	소갈비	스모크햄(베트남)	코다리	콩비지	방어	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)			◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				
	국내산							