

2023년 11월 3주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
11/13 월	백미밥/흰죽 미역고기국 동태양념 시금치나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 복어콩나물국 돈육짜장볶음 오이도라지생채 도시락김 배추김치	일반 크림스프	기장밥/야채죽 두부채새우젓국 갈치구이 연근조림 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 크림스프	
열량/단백질 560kcal/24.0g		-	열량/단백질 650kcal/22.2g	-	열량/단백질 517kcal/21.4g
11/14 화	백미밥/흰죽 아욱국 돈장조림 계란말이 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인	현미밥/밤죽 팽이유부돼된장국 생선까스+타르타르소스 쫄면야채무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 시래기국 버섯불고기 오징어젓무침 도시락김 배추김치
		당노 감귤 +플레인		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 735cal/27.6g		-	열량/단백질 750kcal/33.3g	감귤+플레인	열량/단백질 554kcal/30.3g
11/15 수	백미밥/흰죽 무쇠고기국 가자미양념 숙음배추나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	기장밥/호두죽 미역조갯살국 찜닭 해파리냉채 도시락김 깍두기	일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 육개장 임연수구이 가지나물 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찐고구마 +옥수수차	
열량/단백질 576kcal/17.9g		-	열량/단백질 648kcal/28.6g	-	열량/단백질 620kcal/27.7g
11/16 목	백미밥/흰죽 콩가루배추국 쇠고기굴소스볶음 고사리들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 청국장찌개 갈치카레구이 마늘쫄소세지볶음 도시락김 배추김치	일반 시금치스프	수수밥/버섯죽 떡만두국 오징어야채볶음 새송이조림 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 시금치스프	
열량/단백질 610kcal/26.2		-	열량/단백질 679kcal/30.1g	바나나+베지밀A	열량/단백질 680kcal/29.1g
11/17 금	백미밥/흰죽 콩나물토장국 아귀양념 계란찜 도시락김 백나박김치	감귤 +플레인	보리밥/야채죽 콩비지찌개 불고기 사과치커리무침 도시락김 깍두기	일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 된장찌개 가자미구이 청경채나물 도시락김 배추김치
		감귤 +플레인		당노 찐감자 +우유	
열량/단백질 576kcal/27.9g		-	열량/단백질 691kcal/28.0g	-	열량/단백질 521kcal/25.7g
11/18 토	백미밥/흰죽 순두부찌개 돈사태찜 깨잎들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	수수밥/밤죽 어묵국 제육볶음 우영채조림 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 차돌된장찌개 코다리양념 숙갓나물 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찐단호박 +옥수수차	
열량/단백질 659kcal/24.0g		-	열량/단백질 649kcal/25.2g	-	열량/단백질 547kcal/29.5g
11/19 일	백미밥/흰죽 매생이국 닭찜 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 무쇠고기국 임연수데리야끼구이 느타리채볶음 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 건새우아욱국 장조림 감자채볶음 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +액티비아		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 676cal/27.9g		-	열량/단백질 638cal/21.1g	-	열량/단백질 809kcal/24.8g

원 산 지	밥	대구,임연수	전북	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지
	백미(잡곡국내산)	러시아산	국내산	러시아산	외국산	베트남산	국내산	베트남산
	소갈비	스모크햄(베넨나)	코다리	콩비지	빙어	쇠고기(국)	만두	오징어
	한우:국내산	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 ◆				