

2023년 11월 4주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
11/20 월	백미밥/흰죽 두부채소우젓국 가자미구이 시래기들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀 A	보리밥/버섯죽 도토리묵사발(온) 떡갈비+파채무침 오이지무침 도시락김 깍두기	일반 크림스프	기장밥/야채죽 된장찌개 아귀찜 햄야채볶음 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀 A		당노 크림스프	
	열량/단백질 642kcal/28.6g	-	열량/단백질 692kcal/26.4g	-	열량/단백질 708kcal/28.7g
11/21 화	백미밥/흰죽 미역국 쇠고기야채볶음 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인	현미밥/밤죽 두부계란국 고등어고추장구이 과일샐러드 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 건새우아욱국 닭찜 시금치나물 도시락김 배추김치
		당노 감귤 +플레인		당노 찐감자 +옥수수차	
	열량/단백질 590cal/23.8g	-	열량/단백질 630kcal/31.1g	감귤+플레인	열량/단백질 582kcal/26.5g
11/22 수	백미밥/흰죽 무쇠고기국 코다리양념 마늘종볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	기장밥/호두죽 토란들깨국 버섯불고기 계란찜 도시락김 배추김치	일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 콩나물국 꾸꾸미야채볶음 미트볼간장조림 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찐고구마 +옥수수차	
	열량/단백질 687kcal/24.4g	-	열량/단백질 642kcal/28.8g	-	열량/단백질 642kcal/25.7g
11/23 목	백미밥/흰죽 순두부찌개 갈치구이 새송이조림 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀 A	흑미밥/밤죽 오징어된장국 등갈비김치찜 청포묵김무침 도시락김 알타리김치	일반 시금치스프	수수밥/버섯죽 복어채국 부추떡갈비 청경채나물 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀 A		당노 시금치스프	
	열량/단백질 551kcal/20.8g	-	열량/단백질 686kcal/36.5g	바나나+베지밀 A	열량/단백질 556kcal/31.9g
11/24 금	백미밥/흰죽 시래기국 가자미양념 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치	일반 감귤 액티비아	보리밥/야채죽 홍합탕 로제떡볶이 모듬튀김 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 청국장찌개 닭도리탕 호박볶음 도시락김 배추김치
		당노 감귤 액티비아		당노 찐감자 +우유	
	열량/단백질 566kcal/27.5g	-	열량/단백질 648kcal/28.8g	-	열량/단백질 747kcal/35.8g
11/25 토	백미밥/흰죽 매생이국 돈장조림 숙갓두부무침 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	수수밥/밤죽 콩비지찌개국 해물찜 감자샐러드 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 어묵국 햄버그+소스 고사리들깨나물 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찐단호박 +옥수수차	
	열량/단백질 646kcal/21.9g	-	열량/단백질 750kcal/35.9g	-	열량/단백질 609kcal/21.4g
11/26 일	백미밥/흰죽 설렁탕 임연수양념 숙음배추나물 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 된장찌개 불고기 곰피초회 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 된장찌개 오징어야채볶음 연근조림 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +액티비아		당노 찐감자 +옥수수차	
	열량/단백질 697kcal/38.6g	-	열량/단백질 575kcal/26.8g	-	열량/단백질 513kcal/21.6g

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							