

2024년 1월 2주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
1/8 월	백미밥/흰죽 미역고기국 동태양념 새송이들깨볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 순두부찌개 닭강정 콩나물맛살겨자채 도시락김 배추김치	일반 크림스프	기장밥/야채죽 근대국 해물찜 연근땅콩조림 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 크림스프	
열량/단백질 563kcal/24.3g		-	열량/단백질 628kcal/26.1g	-	열량/단백질 578kcal/26.3g
1/9 화	백미밥/흰죽 복어채국 버섯불고기 알감자조림 도시락김 백나박김치	일반 감귤 +플레인	현미밥/밤죽 청국장찌개 매운돈사태찜 꽃맛살샐러드 도시락김 배추김치	일반 찜감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 무쇠고기국 가자미구이 시래기들깨나물 도시락김 배추김치
		당노 감귤 +플레인		당노 찜감자 +옥수수차	
열량/단백질 669kcal/34.3g		-	열량/단백질 719kcal/27.3g	감귤+플레인	열량/단백질 648kcal/25.5g
1/10 수	백미밥/흰죽 콩나물토장국 무숙장아찌 계란찜 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	기장밥/호두죽 감자수제비국 두부+볶음김치 마늘쫀소세지무침 도시락김 깍두기	일반 찜고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 팽이유부왜된장국 임연수양념 닭살야채볶음 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찜고구마 +옥수수차	
열량/단백질 563kcal/24.3g		-	열량/단백질 631kcal/19.1g	-	열량/단백질 606kcal/35.1g
1/11 목	백미밥/흰죽 홍합탕 돈간장불고기 고사리나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 토란들깨국 오징어야채볶음 메추리알근약조림 도시락김 배추김치	일반 브로컬리스프	수수밥/버섯죽 어묵국 훈제오리+쌈채소쌈 숙음배추나물 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 브로컬리스프	
열량/단백질 612kcal/22.8g		-	열량/단백질 661kcal/30.0g	바나나+베지밀A	열량/단백질 609kcal/23.9g
1/12 금	백미밥/흰죽 된장찌개 동태포전 햄야채볶음 도시락김 백나박김치	일반 감귤 액티비아	보리밥/야채죽 콩비지찌개 쇠고기야채볶음 꿀빙이소면무침 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 미역고기국 아귀양념 열무나물 도시락김 배추김치
		당노 감귤 액티비아		당노 찜감자 +우유	
열량/단백질 778kcal/33.0g		-	열량/단백질 760kcal/45.6g	-	열량/단백질 500kcal/24.5g
1/13 토	백미밥/흰죽 시금치국 돈장조림 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	수수밥/밤죽 순대국 해물파전 아삭이된장무침 도시락김 배추김치	일반 찜단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 콩나물국 가자미카레구이 느타리채볶음 도시락김 배추김치
		당노 사과 +우유		당노 찜단호박 +옥수수차	
열량/단백질 630kcal/22.8g		-	열량/단백질 654kcal/20.0g	-	열량/단백질 520kcal/20.0g
1/14 일	백미밥/흰죽 감자실파계란국 쇠고기굴소스볶음 들깨무나물 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 육개장 오징어숙회+다시마쌈 오이지무침 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 동태찌개 떡갈비 숙음배추나물 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +액티비아		당노 찜감자 +옥수수차	
열량/단백질 621kcal/23.7g		-	열량/단백질 611kcal/32.2g	-	열량/단백질 599kcal/26.8g

원산지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미(잡곡국내산)	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산
	소고기	스모크햄(베넨나)	전복	콩비지	빙어	고등어	만두	오징어
	호주산	돈육:국내산	국내산	대두:국내산	국내산	노르웨이산	돈육:국내산	페루산
	아귀	닭(국,볶음,죽)	동태	배추김치, 깍두기, 열무김치, 알타리김치			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							