

2024년 2월 3주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
2/12 월	백미밥/흰죽 유채된장국 동태양념 깨잎들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +플레인	보리밥/버섯죽 두부채새우젓국 닭찜 잡채 도시락김 배추김치	일반 크림스프	기장밥/야채죽 콩나물토장국 아귀양념 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 550kcal/25.0g	당노 사과 +플레인		당노 크림스프	
2/13 화	백미밥/흰죽 복어채국 돈장조림 마늘쫀볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 스팸고추장찌개 해물누룽지탕 오이지무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 무쇠고기국 가자미구이 시래기들깨나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 724kcal/30.8g	당노 바나나 +우유		당노 찐감자 +옥수수차	
2/14 수	백미밥/흰죽 순두부찌개 무사태찜 가진자물 도시락김 백나박김치	일반 사과 +액티비아	기장밥/호두죽 건새우근대국 제육볶음 양배추쌈+쌈장 도시락김 깍두기	일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 버섯들깨탕 코다리양념 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치
	열량/단백질 555kcal/21.6g	당노 사과 +액티비아		당노 찐고구마 +옥수수차	
2/15 목	백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 동태전 숙음배추나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 콩비지찌개 탕수육 양상추샐러드 도시락김 배추김치	일반 브로컬리스프	수수밥/버섯죽 냉이국 임연수카레구이 연두부+양념 도시락김 배추김치
	열량/단백질 591kcal/26.4g	당노 바나나 +베지밀A		당노 브로컬리스프	
2/16 금	백미밥/흰죽 콩나물국 사태알감자조림 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치	일반 황도 +플레인	보리밥/야채죽 미역고기국 가자미고추장구이 크림떡볶이 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 된장찌개 훈제오리+쌈채소 새송이들깨볶음 도시락김 배추김치
	열량/단백질 550kcal/21.2g	당노 토마토 +플레인		당노 찐감자 +우유	
2/17 토	백미밥/흰죽 아욱국 아귀양념 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +우유	수수밥/밤죽 버섯야채카레국/감자국 쇠고기야채볶음 오이도라지생채 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 해물탕 떡갈비 시금치나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 597kcal/33.1g	당노 사과 +우유		당노 찐단호박 +옥수수차	
2/18 일	백미밥/흰죽 양송이탕 돈사태애알조림 고사리나물 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 청국장찌개 오징어숙회+다시마쌈 단호박샐러드 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 동태찌개 쇠고기굴소스볶음 취나물 도시락김 배추김치
	열량/단백질 625kcal/21.8g	당노 토마토 +액티비아		당노 찐감자 +옥수수차	

원산지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
		백미(집콕국내산)	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) 국내산			◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				