

2024년 2월 4주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
2/19 월	백미밥/흰죽 미역고기국 코다리양념 느타리채볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 순두부찌개 닭강정 콩나물맛살겨자채 도시락김 배추김치	일반 크림스프	기장밥/야채죽 냉이국 해물찜 연근땅콩조림 도시락김 배추김치
		당뇨 바나나 +베지밀A		당뇨 크림스프	
	열량/단백질 614kcal/27.0g	-	열량/단백질 628kcal/26.1g	-	열량/단백질 595kcal/29.1g
2/20 화	백미밥/흰죽 아욱국 가자미구이 베이컨감자채볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +플레인	현미밥/밤죽 복어채국 버섯불고기 마늘쫄무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 매생이국 아귀양념 계란말이 도시락김 배추김치
		당뇨 사과 +플레인		당뇨 찐감자 +옥수수차	
	열량/단백질 651kcal/30.6g	-	열량/단백질 612kcal/33.3g	사과+플레인	열량/단백질 604kcal/27.0g
2/21 수	백미밥/흰죽 팽이유부왜된장국 무숙장아찌 어묵볶음 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +액티비아	기장밥/호두죽 청국장찌개 돈육근약장조림 해물파전 도시락김 깍두기	일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 육개장 임연수구이 가지나물 도시락김 배추김치
		당뇨 토마토 +액티비아		당뇨 찐고구마 +옥수수차	
	열량/단백질 632kcal/27.8g	-	열량/단백질 714kcal/29.4g	-	열량/단백질 620kcal/27.7g
2/22 목	백미밥/흰죽 홍합탕 돈간장불고기 취나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 버섯들깨탕 오징어야채볶음 계란찜 도시락김 배추김치	일반 브로컬리스프	수수밥/버섯죽 두부채새우젓국 닭찜 참나물 도시락김 배추김치
		당뇨 바나나 +베지밀A		당뇨 브로컬리스프	
	열량/단백질 605kcal/22.4g	-	열량/단백질 568kcal/28.1g	바나나+베지밀A	열량/단백질 613kcal/27.3g
2/23 금	백미밥/흰죽 콩나물국 동태양념 비엔나야채볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +플레인	보리밥/야채죽 나가사키짬뽕국 떡갈비+파채무침 시금치나물 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 미역고기국 연어화이트소스구이 숙주나물 도시락김 배추김치
		당뇨 사과 +플레인		당뇨 찐감자 +우유	
	열량/단백질 664kcal/26.3g	-	열량/단백질 635kcal/27.3g	-	열량/단백질 634kcal/37.0g
2/24 토	백미밥/흰죽 양송이탕 돈사태알감자조림 오이지무침 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유	수수밥/밤죽 달래된장찌개 생선까스+타르타르소스 돌나물초무침 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 순두부찌개 쇠고기야채볶음 숙움배추나물 도시락김 배추김치
		당뇨 바나나 +우유		당뇨 찐단호박 +옥수수차	
	열량/단백질 586kcal/20.0g	-	열량/단백질 662kcal/26.8g	-	열량/단백질 532kcal/23.3g
2/25 일	백미밥/흰죽 감자실파계란국 동태전 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 근대국 갈비찜 꽃맛살샐러드 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 무쇠고기국 가자미양념 시래기들깨나물 도시락김 배추김치
		당뇨 토마토 +액티비아		당뇨 찐감자 +옥수수차	
	열량/단백질 639kcal/31.9g	-	열량/단백질 642kcal/25.4g	-	열량/단백질 573kcal/20.0g

원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미(잡곡국내산)	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄(베트남산)	전북	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							