

# 2024년 3월 3주 주간식단표

구분	아 침	10시 간식	점 심	3시 간식	저 녁
3/18 월	백미밥/흰죽 미역고기국 코다리양념 느타리채볶음 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	보리밥/버섯죽 도토리묵사발(온) 쇠고기야채볶음 마늘쫄볶음 도시락김 배추김치	일반 크림스프	기장밥/야채죽 냉이국 해물찜 연근땅콩조림 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 크림스프	
열량/단백질 614kcal/27.0g		-	열량/단백질 671kcal/26.5g	-	열량/단백질 595kcal/29.1g
3/19 화	백미밥/흰죽 순두부된장국 가자미구이 베이컨감자채볶음 도시락김 백나박김치	일반 오렌지 +액티비아	현미밥/밤죽 복어채국 매운돈사태찜 콩나물무침 도시락김 배추김치	일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 매생이국 아귀양념 닭살야채볶음 도시락김 배추김치
		당노 사과 +액티비아		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 608kcal/26.1g		-	열량/단백질 650kcal/34.1g	오렌지 +플레인	열량/단백질 550kcal/32.4g
3/20 수	백미밥/흰죽 팽이유부돼된장국 무숙장아찌 어묵볶음 도시락김 백나박김치	일반 황도(캔) +플레인	기장밥/호두죽 감자수제비국 두부+볶은김치 소세지강정 도시락김 깍두기	일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 옥개장 임연수구이 가지나물 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +플레인		당노 찐고구마 +옥수수차	
열량/단백질 632kcal/27.8g		-	열량/단백질 668kcal/20.3g	-	열량/단백질 620kcal/27.7g
3/21 목	백미밥/흰죽 홍합탕 돈간장불고기 시래기들깨나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 콩가루배추국 오징어야채볶음 치커리유자청무침 도시락김 배추김치	일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 순두부찌개 닭찜 참나물 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +베지밀A		당노 브로콜리스프	
열량/단백질 646kcal/23.0g		-	열량/단백질 587kcal/25.4g	바나나+베지밀A	열량/단백질 607kcal/25.9g
3/22 금	백미밥/흰죽 콩나물국 아귀양념 햄야채볶음 도시락김 백나박김치	일반 사과 +플레인	보리밥/야채죽 달래된장찌개 갈비찜 계란말이 도시락김 배추김치	일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 미역고기국 연어화이트소스구이 취나물 도시락김 배추김치
		당노 사과 +플레인		당노 찐감자 +우유	
열량/단백질 686kcal/27.2g		-	열량/단백질 689kcal/21.8g	-	열량/단백질 625kcal/35.5g
3/23 토	백미밥/흰죽 무쇠고기국 가자미양념 고사리나물 도시락김 백나박김치	일반 바나나 +우유	수수밥/밤죽 떡만두국 동태전+오미산적 시금치나물 도시락김 배추김치	일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 맑은오징어국 불고기 숙주나물 도시락김 배추김치
		당노 바나나 +우유		당노 찐단호박 +옥수수차	
열량/단백질 586kcal/20.0g		-	열량/단백질 654kcal/27.4g	-	열량/단백질 534kcal/28.4g
3/24 일	백미밥/흰죽 감자실파계란국 임연수구이 새송이조림 도시락김 백나박김치	일반 망고(캔) +액티비아	현미밥/새우살죽 청국장찌개 떡갈비 오이지무침 도시락김 배추김치	일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 어묵국 제육볶음 호박볶음 도시락김 배추김치
		당노 토마토 +액티비아		당노 찐감자 +옥수수차	
열량/단백질 610kcal/22.2g		-	열량/단백질 626kcal/23.4g	-	열량/단백질 664kcal/25.5g

원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미/잡곡/국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄/비엔나	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) 국내산				◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				