

2024년 4월 5주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
4/29 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	
	열량/단백질 614kcal/27.0g		-	열량/단백질 671kcal/26.5g		크림스프	열량/단백질 595kcal/29.1g	
4/30 화	백미밥/흰죽 순두부된장국 가자미구이 베이컨감자채볶음 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	현미밥/밤죽 콩가루배추국 오징어야채볶음 치커리유자청무침 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 매생이국 아귀양념 달걀야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 608kcal/26.1g		-	열량/단백질 587kcal/25.4g		당노 찐감자 +옥수수차	열량/단백질 550kcal/32.4g	
5/1 수	백미밥/흰죽 팽이유부돼된장국 무숙장아찌 어묵볶음 도시락김 백나박김치		일반 황도(캔) +플레인	기장밥/호두죽 복어채국 매운돈사태찜 콩나물무침 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 옥개장 임연수구이 가지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 632kcal/27.8g		-	열량/단백질 650kcal/34.1g		당노 찐고구마 +옥수수차	열량/단백질 620kcal/27.7g	
5/2 목	백미밥/흰죽 홍합탕 돈간장불고기 시래기들깨나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	흑미밥/밤죽 달래된장찌개 갈비찜 계란말이 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 순두부찌개 달걀 참나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 646kcal/23.0g		-	열량/단백질 689kcal/21.8g		당노 브로콜리스프	열량/단백질 607kcal/25.9g	
5/3 금	백미밥/흰죽 콩나물국 아귀양념 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	보리밥/야채죽 황태순두부국 닭고기버섯찜 얼갈이샐러드 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 미역고기국 연어화이트소스구이 취나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 686kcal/27.2g		-	열량/단백질 585.5kcal/32.6g		당노 찐감자 +우유	열량/단백질 625kcal/35.5g	
5/4 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	
	열량/단백질 586kcal/20.0g		-	열량/단백질 654kcal/27.4g		당노 찐단호박 +옥수수차	열량/단백질 534kcal/28.4g	
5/5 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	
	열량/단백질 610kcal/22.2g		-	열량/단백질 626kcal/23.4g		당노 찐감자 +옥수수차	열량/단백질 664kcal/25.5g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미잡곡:국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄:바엔나	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								