

2024년 10월 3주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녀	
10/14 월	백미밥/흰죽 유채된장국 불고기 잔멸치건과류조림 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	보리밥/버섯죽 버섯샤브샤브국 육전+동태전 도토리묵야채무침 도시락김 깍두기		일반 크림스프	기장밥/야채죽 미역국 조기살구이 가지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 599kcal/29.4g		-	열량/단백질 693kcal/29.1g		크림스프	열량/단백질 469kcal/17.8g	
10/15 화	백미밥/흰죽 근대국 돈사태찜 연두부+양념 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 육개장 낙지야채볶음 계란말이 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 무쇠고기국 아귀양념 고사리들깨나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 657kcal/25.3g		-	열량/단백질 736kcal/31.6g		바나나+우유	열량/단백질 574kcal/22.1g	
10/16 수	백미밥/흰죽 아욱국 임연수양념 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	기장밥/호두죽 해물탕 갈비찜 시금치나물 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 매생이국 연어구이 얼무된장무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 710kcal/26.8g		-	열량/단백질 557kcal/20.2g		찐고구마+아침햇살	열량/단백질 569kcal/32.1g	
10/17 목	백미밥/흰죽 시래기국 돈장조림 어묵야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	흑미밥/밤죽 차돌된장찌개 가자미데리야끼구이 잡채 도시락김 깍두기		일반 시금치스프	수수밥/버섯죽 순두부찌개 쇠고기야채볶음 숙음배추나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 658kcal/24.6g		-	열량/단백질 818kcal/36.2g		감귤+액티비아	열량/단백질 531kcal/23.2g	
10/18 금	백미밥/흰죽 콩나물국 코다리양념 숙갓두부무침 도시락김 백나박김치		일반 황도(켄) +플레인	보리밥/야채죽 복어채국 닭도리탕 오이도라지생채 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 건새우아욱국 돈간장불고기 청경채나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 573kcal/27.3g		-	열량/단백질 741cal/44.0g		카스테라+우유	열량/단백질 551kcal/23.1g	
10/19 토	백미밥/흰죽 무쇠고기국 조기살구이 숙주나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	수수밥/밤죽 청국장찌개 오리주물럭 모듬쌈+쌈장 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 콩가루배추국 동태양념 계란찜 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 597kcal/21.1g		-	열량/단백질 600kcal/21.6g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 541kcal/28.6g	
10/20 일	백미밥/흰죽 홍합탕 버섯불고기 연근조림 도시락김 백나박김치		일반 사과 +우유	현미밥/새우살죽 콩비지찌개 삼치된장구이 단호박샐러드 도시락김 깍두기		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 팽이유부왜된장국 참스테이크 시금치나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 578Kcal/23.4g		-	열량/단백질 747kcal/38.2g		-	열량/단백질 609kcal/22.8g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미/잡곡/국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄비엔나	전북	콩비지	뱅어	고등어	만두	오징어
	호주산	돈육:국내산	국내산	대두:국내산	국내산	노르웨이산	돈육:국내산	페루산
	아귀	닭(국,볶음,죽)	동태	배추김치, 깍두기, 얼무김치, 알타리김치			청국장,두부, 연두부, 순두부	
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆