

# 2024년 10월 4주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
10/21 월	백미밥/흰죽 미역국 가자미구이 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +액티비아	보리밥/버섯죽 게살연두부탕 쇠고기짜장볶음 새송이들깨볶음 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 근대국 코다리양념 메추리알조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 640kcal/33.4g		-	열량/단백질 597kcal/26.3g		크림스프	열량/단백질 609kcal/32.3g	
10/22 화	백미밥/흰죽 복어채국 돈장조림 숙주나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 바지락수제비국 매운소사태찜 두부탕수 도시락김 열무김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 아욱국 임연수구이 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 669kcal/32.0g		-	열량/단백질 756kcal/36.6g		바나나+우유	열량/단백질 680kcal/27.0g	
10/23 수	백미밥/흰죽 순두부찌개 아귀양념 시금치나물 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	기장밥/호두죽 잔치국수 닭강정 오이지무침 도시락김 깍두기		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 동태찌개 불고기 가지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 533kcal/23.2g		-	열량/단백질 940kcal/32.5g		찐고구마+아침햇살	열량/단백질 549kcal/28.7g	
10/24 목	백미밥/흰죽 콩나물국 참스테이크 잔멸치견과류조림 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	흑미밥/밤죽 순살감자탕 해물누룽지탕 양상추샐러드 도시락김 배추김치		일반 시금치스프	수수밥/버섯죽 떡만두국 삼치유자구이 청경채나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 641kcal/22.8g		-	열량/단백질 700kcal/25.9g		감귤+액티비아	열량/단백질 641kcal/24.7g	
10/25 금	백미밥/흰죽 시래기국 조기구이 새송이메알조림 도시락김 백나박김치		일반 황도(캔) +플레인	보리밥/야채죽 전복미역국 제육볶음 브로콜리+초장 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 무쇠고기국 오징어야채볶음 열무나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 584kcal/30.3g		-	열량/단백질 615kcal/24.9g		카스테라+우유	열량/단백질 572kcal/23.2g	
10/26 토	백미밥/흰죽 콩비지찌개 불고기 고사리나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	수수밥/밤죽 차돌된장찌개 연어구이 쫄면야채무침 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 복어채국 돈사태찜 호박볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 722kcal/42.2g		-	열량/단백질 744kcal/40.6g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 632kcal/31.3g	
10/27 일	백미밥/흰죽 매생이국 가자미양념 미트볼케첩조림 도시락김 백나박김치		일반 망고(캔) +플레인	현미밥/새우살죽 오징어찌개 햄버그+소스 과일샐러드 도시락김 깍두기		일반 머핀 +옥수수차	흑미밥/야채죽 콩가루배추국 갈치구이 계란장조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 667Kcal/24.1g		-	열량/단백질 636kcal/27.6g		-	열량/단백질 564kcal/31.6g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미/잡곡/국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄비엔나	전복	콩비지	뱅어	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		

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆