

2024년 11월 2주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
11/11 월	백미밥/흰죽 매생이국 아귀양념 비엔나야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 오렌지 +플레인	보리밥/버섯죽 복어채국 쇠고기메알조림 비빔막국수 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 근대국 제육볶음 해물파전 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 684kcal/26.3g		-	열량/단백질 748kcal/39.9g		크림스프	열량/단백질 704kcal/29.9g	
11/12 화	백미밥/흰죽 두부채새우젓국 떡갈비 열무나물 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 닭개장 동태살마요네즈 궁채들깨나물 도시락김 깍두기		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 청국장찌개 쇠고기굴소스볶음 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 634kcal/24.6g		-	열량/단백질 719kcal/37.8g		바나나+우유	열량/단백질 589kcal/27.3g	
11/13 수	백미밥/흰죽 무쇠고기국 조기살구이 숙음배추나물 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	기장밥/호두죽 콩비지찌개 치킨까스 발사믹치즈토마토 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +아침햇살	보리밥/야채죽 차돌된장찌개 가자미양념 가지나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 641kcal/26.6g		-	열량/단백질 743kcal/38.2g		찐고구마+아침햇살	열량/단백질 515kcal/21.9g	
11/14 목	백미밥/흰죽 계란실파국 임연수양념 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	흑미밥/밤죽 미역조갯살국 더덕삼겹살구이 삼색나물(시금치,콩나물,호박) 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 버섯들깨탕 오징어야채볶음 연두부+양념 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 604kcal/30.1g		-	열량/단백질 668kcal/26.3g		감귤+액티비아	열량/단백질 541kcal/24.9g	
11/15 금	현미밥/흰죽 시래기국 갈치구이 미트볼케첩조림 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 두부김치찌개/두부배추국 버섯불고기 파리고추찜 도시락김 열무김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 해물탕 훈제오리+쌈채소쌈 오이지무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 688kcal/26.8g		-	열량/단백질 623kcal/28.3g		카스테라+우유	열량/단백질 613kcal/25.5g	
11/16 토	백미밥/흰죽 쇠고기된장찌개 가자미양념 고사리나물 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	수수밥/밤죽 동태찌개 닭도리탕 콩맛살샐러드 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 팽이유부돼된장국 연어구이 순대야채볶음 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 567kcal/23.0g		-	열량/단백질 711kcal/38.5g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 700kcal/39.6g	
11/17 일	백미밥/흰죽 미역국 돈장조림 어묵야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	현미밥/새우살죽 감자수제비국 낙지야채볶음 계란말이 도시락김 깍두기		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 복어채국 사태고구마찜 열무나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 656kcal/22.5g		-	열량/단백질 632kcal/22.9g		-	열량/단백질 613kcal/29.9g	
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, 열무김치, 알타리김치			청국장,두부, 연두부, 순두부	
	국내산	국내산	러시아산	배추, 무, 고춧가루 : 국내산			대두:외국산	

◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆