

2025년 1월 4주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
1/20 월	백미밥/흰죽 들깨미역국 훈제오리 열무나물 오징어젓양념 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +플레인	보리밥/버섯죽 콩가루배추국 LA갈비구이 모듬쌈+쌈장 어묵야채볶음 도시락김 깍두기		일반 크림스프	기장밥/야채죽 콩나물국 갈치양념 시래기들깨나물 미트볼케첩조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 613kcal/20.3g		-	열량/단백질 886kcal/35.8g		크림스프	열량/단백질 706kcal/28.6g	
1/21 화	백미밥/흰죽 무쇠고기국 조기구이 도라치나물 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 차돌된장찌개 멘보샤 무말랭이무침 꽃맛살샐러드 도시락김 배추김치		일반 찐감자 +옥수수차	수수밥/새우살죽 순두부찌개 버섯불고기 호박볶음 잔멸치견과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 703kcal/35.8g		-	열량/단백질 775kcal/30.2g		바나나+우유	열량/단백질 593kcal/26.2g	
1/22 수	백미밥/흰죽 매생이국 동태양념 감자샐러드 탕평채 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	기장밥/호두죽 재첩국 카레찜닭 가지나물 비엔나야채볶음 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +식혜	보리밥/야채죽 아욱국 제육김치볶음 깃잎들깨나물 연두부+양념 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 758kcal/35.8g		-	열량/단백질 767kcal/40.9g		찐고구마+식혜	열량/단백질 646kcal/25.2g	
1/23 목	백미밥/흰죽 해물탕 쇠고기야채볶음 연근조림 명란젓양념림 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	흑미밥/밤죽 버섯들깨탕 쭈꾸미야채볶음 파래무생채 계란오고노미야끼 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 청국장찌개 부추떡갈비 고사리나물 오복채무침 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 638kcal/32.3g		-	열량/단백질 639kcal/28.5g		감귤+액티비아	열량/단백질 573kcal/24.3g	
1/24 금	현미밥/흰죽 감자살파계란국 연어구이 시래기들깨나물 도토리묵+양념 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 오징어찌개 동파육 세발나물 해물파전 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 봄동된장국 아귀찜 숙주나물 물만두찜 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 723kcal/32.9g		-	열량/단백질 715kcal/30.1g		카스테라+우유	열량/단백질 630kcal/27.9g	
1/25 토	백미밥/흰죽 복어채국 불고기 숙음배추나물 아기불조림 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	수수밥/밤죽 콩비지찌개 조기구이 궁채들깨나물 계란후라이 도시락김 열무김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 해물샤브샤브국 돈사태고구마찜 우영채조림 브로콜리+초장 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 687kcal/20.0g		-	열량/단백질 763kcal/52.0g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 655kcal/23.0g	
1/26 일	백미밥/흰죽 냉이국 갈치구이 시금치나물 장조림 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +액티비아	현미밥/새우살죽 매생이국 오리주물럭 봄동겉절이 잔멸치견과류조림 도시락김 깍두기		일반 머핀 +옥수수차	흑미밥/야채죽 순살감자탕 가지미구이 마늘쫀두침 단호박샐러드 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 621kcal/33.8g		-	열량/단백질 666kcal/23.7g		-	열량/단백질 754kcal/30.0g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지, 쭈꾸미
	백미잡곡국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄비엔나	전북	콩비지	방어	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 ◆