

# 2025년 2월 2주 주간식단표

구분	아 침		10시 간식	점 심		3시 간식	저 녁	
2/10 월	백미밥/흰죽 순두부찌개 가자미구이 호박볶음 무말랭이무침 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +플레인	보리밥/버섯죽 마라탕 꿔바로우 곤드레나물 오이지무침 도시락김 배추김치		일반 크림스프	기장밥/야채죽 근대국 임연수양념 가지나물 떡갈비 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 687kcal/29.9g		-	열량/단백질 752kcal/26.8g		크림스프	열량/단백질 653kcal/30.8g	
2/11 화	백미밥/흰죽 미역고기국 조기구이 명이나물 햄야채볶음 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +우유	현미밥/밤죽 굴국 오리주물럭 상추쌈 올방개묵+양념 도시락김 배추김치		일반 찐고구마 +옥수수차	수수밥/새우살죽 콩가루배추국 동태전 과일샐러드 연근조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 734kcal/34.1g		-	열량/단백질 641kcal/22.9g		바나나+우유	열량/단백질 593kcal/26.1g	
2/12 수	백미밥/흰죽 콩나물국 불고기 도라지나물 메추리알조림 도시락김 백나박김치		일반 감귤 +플레인	오곡밥/호두죽 차돌된장찌개 코다리강정 건호박나물 건취나물무침 도시락김 깍두기		일반 찐감자+부럼 +식혜	보리밥/야채죽 버섯들깨탕 돈장조림 숙주나물 잔멸치건과류조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 687kcal/32.1g		-	열량/단백질 775kcal/29.4g		찐감자+식혜	열량/단백질 617kcal/23.9g	
2/13 목	백미밥/흰죽 아욱국 갈치양념 우엉채조림 무숙장아찌 도시락김 백나박김치		일반 사과 +액티비아	흑미밥/밤죽 어묵국 닭도리탕 세발나물 피자 도시락김 배추김치		일반 브로콜리스프	수수밥/버섯죽 매생이국 오징어야채볶음 열무나물 계란말이 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 586kcal/27.7g		-	열량/단백질 957kcal/48.7g		사과+액티비아	열량/단백질 633kcal/29.1g	
2/14 금	현미밥/흰죽 복어채국 쇠고기야채볶음 시래기들깨나물 알감자조림 도시락김 백나박김치		일반 바나나 +베지밀A	보리밥/야채죽 호박고추장찌개 생선까스+타르타르소스 시금치나물 도토리묵야채무침 도시락김 배추김치		일반 카스테라 +우유	기장밥/새우살죽 냉이국 해물찜 궁채들깨나물 새송이조림 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 712kcal/34.5g		-	열량/단백질 703kcal/25.3g		카스테라+우유	열량/단백질 574kcal/28.2g	
2/15 토	백미밥/흰죽 감자실파계란국 햄버그+소스 곤드레나물 오징어실채무침 도시락김 백나박김치		일반 사과 +플레인	수수밥/밤죽 청국장찌개 제육김치볶음 고사리나물 계란찜 도시락김 배추김치		일반 찐단호박 +이온음료	보리밥/야채죽 버섯샤브샤브국 임연수유자구이 사과치커리무침 무나물 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 731kcal/25.4g		-	열량/단백질 710kcal/28.8g		찐단호박+이온음료	열량/단백질 660kcal/21.4g	
2/16 일	백미밥/흰죽 봄동된장국 가자미양념 콩나물무침 피망채고기볶음 도시락김 백나박김치		일반 딸기 +액티비아	현미밥/새우살죽 해물탕 쇠고기짜장볶음 브로콜리+초장 어묵야채볶음 도시락김 배추김치		일반 마들렌 +옥수수차	흑미밥/야채죽 육개장 쭈꾸미야채볶음 마늘쫄무침 고구마샐러드 도시락김 배추김치	
	열량/단백질 594kcal/530.5		-	열량/단백질 668kcal/35.4g		-	열량/단백질 745kcal/26.0g	
원 산 지	밥	임연수	코다리	복어채	가자미	새우살	훈제오리	낙지,쭈꾸미
	백미잡곡국내산	러시아산	러시아산	러시아산	미국산	베트남산	중국산	베트남산
	소고기	스모크햄비엔나	전북	콩비지	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) 국내산			◆ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될 수 있습니다 ◆				