

주간식단표

2024년 12월 4주 식단표

일자	12/23 (월)	12/24 (화)	12/25 (수)	12/26 (목)	12/27 (금)	12/28 (토)	12/29 (일)
생신자			크리스마스				
아침	누룽지탕 잡곡밥/영양죽 소장조림 열무겉절이 파래자반 김치	바지락무국 잡곡밥/영양죽 돈민찌볶음 감자양파볶음 오복지무침 김치	계란탕 잡곡밥/영양죽 삼치무조림 지리멸치아몬드볶음 도시락김 김치	북어콩나물국 잡곡밥/영양죽 동그랑땡피망볶음 부추젓볶음 오이겉절이 김치	바지락살미역국 잡곡밥/영양죽 닭간장조림 도라지생채 파래자반 김치	재첩국 잡곡밥/영양죽 돈장조림 가지무침 고구마샐러드 김치	탕국 잡곡밥/영양죽 연두부/간장 돌나물샐러드 진미채무침 김치
	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치
점심	소고기미역국 잡곡밥/당근죽 수육 무생채 상추/깻잎/풋고추 김치	라면 잡곡밥/흑임자죽 김밥 오징어젓갈 찐빵 김치	다슬기국 잡곡밥/계란죽 간장불고기 방풍겉절이 파래자반 김치	계란탕 잡곡밥/옥수수죽 짜장소스/탕수육 단무지김채무침 열무겉절이 김치	콩치김치찌개 잡곡밥/당근죽 오삼불고기 감자채볶음 로메인겉절이 김치	두부된장국 잡곡밥/흑임자죽 소불고기 시금치무침 동초겉절이 김치	북어미역국 잡곡밥/계란죽 돈채볶음 고사리볶음 참나물겉절이 김치
	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치
저녁	두부된장국 잡곡밥/참치죽 고등어무조림 청경채겉절이 부들어묵양파채볶음 김치	시락국 잡곡밥/단호박죽 해물경단 단배추무침 미역초무침 김치	떡국 잡곡밥/카레죽 돈채간장볶음 콩나물무침 무들깨볶음 김치	소고기무국 잡곡밥/참치죽 마파두부 청경채무침 시래기된장무침 김치	북어무채국 잡곡밥/단호박죽 방어무조림 도토리묵김채무침 양배추오리엔탈겉절이 김치	참치양파국 잡곡밥/카레죽 소민찌느타리볶음 마늘쫄무침 단배추겉절이 김치	두부계란탕 잡곡밥/옥수수죽 오리훈제구이 오이부추무침 쌈무무침 김치
	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치	*당뇨식-백김치
간식	딸기파이.두유 요플레	찐빵.주스 두유	붕어빵..엔요 요플레	바나나.두유 주스	삶은계란.주스 요플레	바나나.엔요/팔죽 두유	계절과일.두유 요플레
	*당뇨식-제로요거트/뉴케어	*당뇨식-우유/무가당두유	*당뇨식-제로요거트/뉴케어	*당뇨식-우유/무가당두유	*당뇨식-제로요거트/뉴케어	*당뇨식-우유/무가당두유	*당뇨식-우유/뉴케어

*위 식단은 식재료 수급에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

*쌀, 김치, 돼지고기, 소고기, 닭고기, 오리고기 모두 국내산만 사용합니다. (두부:외국산, 콩류:국내산)