

주간식단표

<2025년 8월 11일(월) ~ 8월 17일(일)>

	8월11일(월)	8월12일(화)	8월13일(수)	8월14일(목)	8월15일(금)	8월16일(토)	8월17일(일)
아침	잡곡밥 차돌된장찌개 명란한떡갈비구이 당근감자채볶음 배추김치	잡곡밥 근대된장국 소고기메란장조림 햄스크램블 모듬콩자반/배추김치	잡곡밥 오징어찌개 함박스테이크파인조림 해쉬브라운 배추김치	잡곡밥 어묵버섯탕 닭감자조림 애호박새우살볶음 배추김치	잡곡밥 복어계란국 섭산적구이 아몬드멸치볶음 김자반/배추김치	식빵+모닝빵&잼 우유+시리얼 사과	참치마요주먹밥 컵라면 구운계란
칼로리	790.6 kcal	757.1 kcal	732.6 kcal	701.7 kcal	769.5 kcal	843.5 kcal	656.2 kcal
단백질	23.9 g	32.3 g	29.1 g	33.4 g	32.3 g	23.7 g	22.4 g
점심	잡곡밥 소고기무국 닭봉조림 표고버섯탕수 취나물들깨볶음 배추김치	바지락칼국수 보리열무비빔밥 (양념고추장) 감자만두 비피더스요구르트 배추겉절이	잡곡밥 김치콩나물국 LA갈비찜 백목이버섯냉채 수박 배추김치	잡곡밥 대구탕 계란야채말이 연근호두조림 자몽에이드 열무김치	유부주머니국 스팸김치볶음밥 오징어야채핫바 단무지 망고푸딩 배추김치	우리아이열방후원	나누기후원
칼로리	998.4 kcal	875.2 kcal	823.9 kcal	791.4 kcal	840.6 kcal		936.9 kcal
단백질	37.8 g	36.1 g	29.7 g	38.9 g	24.2 g		45.0 g
저녁	단호박크림스프 토마토스파게티 새우감바스&구운빵 양상추그린샐러드 오이피클/배추김치	잡곡밥 부대찌개 주꾸미떡볶음 호박채계란찜 치커리사과무침/배추김치	잡곡밥 호박두부된장국 삼겹살오븐구이 콩나물파채무침 모듬쌈/배추김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 한우불고기 해물완자전 멜론/배추김치	잡곡밥 감자옹심이국 코다리강정 오이새콤무침 배추김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 자장소스 레몬크림새우 복숭아/열무김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 참스테이크 샐러드파스타 배추김치
칼로리	742.4 kcal	780.8 kcal	849.1 kcal	673.4 kcal	837.2 kcal	823.8 kcal	861.5 kcal
단백질	37.5 g	38.8 g	37.7 g	31.9 g	21.3 g	30.9 g	23.3 g

식재료 원산지

쌀,누룽지,잡곡:국내산	김치:(배추:국내산,고춧가루:국내산)			우육:한우,호주산
계육,오리:국내산	돈육:국내산	갈치:모로코산	연어: 칠레산	고등어:노르웨이산
식육가공품:국내산,수입산	양갈비:호주산	명태,코다리:러시아산		낙지,주꾸미:베트남산
오징어,다랑어:원양산	꽃게:국내산	미꾸라지,굴비,아귀,전복:국내산		
장어,꽃게,우럭,넙치,참돔:중국산	두부,콩나물,콩국물,콩비지,계란:국내산			

*위 식단은 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.



사회복지법인 정풍복지재단 계명원