

# 주간식단표

<2025년 11월 3일(월) ~ 11월 9일(일)>

	11월3일(월)	11월4일(화)	11월5일(수)	11월6일(목)	11월7일(금)	11월8일(토)	11월9일(일)
아침	잡곡밥 황태해장국 연양식불고기 오이새콤무침 김구이/김치	잡곡밥 순두부김치국 잡채어묵구이 미역줄기양파볶음 배추김치	콘크림스프 소시지핫도그 바나나우유 사과	잡곡밥 돈육김치찌개 참치오믈렛 마늘쫄면새우볶음 배추김치	잡곡밥 물만두계란국 뿌리채소우사태찜 아몬드멸치볶음 배추김치	미소장국 치킨마요컵밥	식빵+모닝빵&잼 우유+시리얼
칼로리	673.4 kcal	604.4 kcal	746.6 kcal	722.1 kcal	710.1 kcal	485.6 kcal	745.5 kcal
단백질	25.5 g	23.5 g	25.4 g	30.2 g	31.3 g	22.2 g	22.9 g
점심	직원연수	소고기무국 영양밥&양념장 코다리강정 시금치나물 김구이/김치	잡곡밥 쌀국수 야채스프링롤 망고샐러드 배추김치	잡곡밥 수제비아육국 계란야채말이 연근호두조림 배/배추김치	잡곡밥 꽃게탕 닭봉간장조림 카프레제샐러드 배추김치	우리아이열방후원	유부주머니국 참치야채비빔밥 계란후라이 비요뜨(쿠키앤크림) 열무김치
칼로리		906.9 kcal	808.1 kcal	732.6 kcal	851.6 kcal		914.1 kcal
단백질		32.6 g	16.2 g	28.2 g	49.3 g		40.3 g
저녁	잡곡밥 얼갈이된장국 훈제오리야채볶음 날치알계란찜 무쌈/비피더스	잡곡밥 낙지연포탕 등갈비김치찜 케이준치킨샐러드 배추김치	잡곡밥 육개장 자반고등어구이 알감자조림 종상추무침/깍두기	잡곡밥 소고기떡국 갯잎전 오징어브로컬리초회 샤인머스켓/김치	잡곡밥 배추된장국 마늘보쌈 명태회냉면 야채쌈/보쌈김치	잡곡밥 어묵속갯탕 낙지야채볶음 계란장조림 배추김치	잡곡밥 스팸감자짜글이 닭꼬치구이 오징어완자전 배추김치
칼로리	856.7 kcal	827.3 kcal	773.9 kcal	822.9 kcal	939.1 kcal	666.2 kcal	833.2 kcal
단백질	51.1 g	51.8 g	45.5 g	38.1 g	46.3 g	32.1 g	37.5 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