주 간 식 단 표

<2025년 11월 10일(월) ~ 11월 16일(일)>

	11월10일(월)	11월11일(화)	11월12일(수)	11월13일(목)	11월14일(금)	11월15일(토)	11월16일(일)
아침	잡곡밥 해물된장찌개 남도식떡갈비구이 당근감자채볶음 김구이/김치	잡곡밥 소고기당면국 닭고구마조림 새송이파프리카볶음 배추김치	잡곡밥 차돌순두부찌개 소시지알감자구이 쥐어채볶음 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 한우불고기 두부양념조림 배추김치	잡곡밥 북어콩나물국 돈육메란장조림 야채스크램블 김자반볶음/김치	롤케익 우유+시리얼	톡톡김치알밥(컵밥) (즉석국)
칼로리	781.7 kcal	795.4 kcal	889.1 kcal	564.2 kcal	803.6 kcal	605.1 kcal	425.2 kcal
단백질	33.1 g	34.4 g	48.2 g	28.8 g	35.9 g	20.2 g	13.6 g
점심	잡곡밥 김치콩나물국 소고기모듬장조림 애호박부추전 배추김치	두부미소장국 나물비빔밥 약고추장&계란후라이 요플레 열무김치	잡곡밥 청국장찌개 갈치카레구이 도토리묵야채무침 오이생채/김치	바지락칼국수 보리열무비빔밥 해물파전 비피더스요구르트 배추겉절이	잡곡밥 근대된장국 치즈닭갈비 메밀면야채무침 배추김치	우리아이열방후원	나누기후원
칼로리	620.4 kcal	860.2 kcal	628.3 kcal	984.8 kcal	776.7 kcal		
단백질	23.1 g	32.8 g	26.1 g	41.9 g	29.5 g		
저녁	잡곡밥 대구탕 차돌박이숙주볶음 토마토양상추무침 망고푸딩/김치	잡곡밥 소고기버섯찌개 치즈함박스테이크 훈제연어샐러드 배추김치	영양닭죽 장각삼계탕 가마보꼬피망볶음 모듬야채스틱&쌈장 깍두기	잡곡밥 호박두부고추장찌개 순대볶음&부추무침 야채계란찜 감귤/김치	잡곡밥 단호박크림스프 찹스테이크 샐러드파스타 야채피클/김치	잡곡밥 사골순댓국 왕새우튀김 메추리알버섯조림 깍두기	잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 크림소스떡볶이 배추김치
칼로리	705.3 kcal	915.1 kcal	895.9 kcal	728.2 kcal	949.6 kcal	922.0 kcal	752.2 kcal
단백질	49.4 g	46.5 g	58.6 g	39.3 g	22.1 g	44.3 g	29.4 g

식재료 원산지				
쌀,누룽지,잡곡:국내산	김치:(배추:국내산,고춧가루:국내산)			우육:한우,호주산
계육,오리:국내산	돈육:국내산	갈치:세네갈산	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 청풍복지재단 계명원