

# 주간식단표

<2025년 11월 17일(월) ~ 11월 23일(일)>

	11월17일(월)	11월18일(화)	11월19일(수)	11월20일(목)	11월21일(금)	11월22일(토)	11월23일(일)
아침	잡곡밥 소고기숙주국 코다리무조림 해물완자전 배추김치	잡곡밥 짬뽕순두부 미트볼케찹조림 감자채피망볶음 배추김치	수제버거 오렌지쥬스 사과	잡곡밥 어묵무국 돈사태김치찜 맛살계란볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 참치김치찌개 계란후라이 모듬견과열치볶음 김구이/김치	식빵+모닝빵&잼 우유+시리얼 바나나	고구마치즈롤피자 애플망고두유
칼로리	644.9 kcal	733.3 kcal	670.4 kcal	838.1 kcal	652.8 kcal	770.1 kcal	302.9 kcal
단백질	31.5 g	27.7 g	25.5 g	34.7 g	26.3 g	23.3 g	14.3 g
점심	잡곡밥 알탕 훈제오리부추볶음 갯잎무쌈&머스타드S 단호박팔짬/김치	잡곡밥 호박된장찌개 콩나물불고기 날치알계란찜 종상추무침/김치	소고기두부탕국 곤드레나물밥&양념장 마늘떡갈비 도라지오이생채 김치	잡곡밥 잔치국수 고기만두찜 골뱅이야채초무침 사과/배추김치	소고기버섯찌개 가지덮밥 오징어스테이크튀김 매실장아찌 열무김치	우리아이열방후원	잡곡밥 해물탕 삼겹살오븐구이 콩나물파채무침 모듬쌈/김치
칼로리	823.2 kcal	682.4 kcal	900.7 kcal	726.1 kcal	802.6 kcal		820.4 kcal
단백질	52.9 g	30.5 g	29.0 g	29.2 g	28.2 g		42.9 g
저녁	잡곡밥 물만두계란국 바베큐폭립 콘치즈오븐구이 마늘쫄무침/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 훈제닭다리구이 로제분모자떡볶이 샤인머스켓/김치	잡곡밥 배추된장국 돈까스&소스 쫄면야채무침 황도샐러드/김치	계란파국 자장밥 찹쌀탕수육 토마토양상추무침 요플레/김치	잡곡밥 콘크림스프 새우감바스&구운빵 투움바파스타 오이피클/김치	사랑샘후원	잡곡밥 라면 계란떡볶이 김말이튀김 단무지/김치
칼로리	982.7 kcal	900.3 kcal	977.4 kcal	962.6 kcal	858.2 kcal		935.2 kcal
단백질	49.6 g	41.1 g	24.7 g	43.8 g	37.8 g		23.3 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 정풍복지재단 계명원