

주간식단표

<2025년 11월 24일(월) ~ 11월 30일(일)>

	11월24일(월)	11월25일(화)	11월26일(수)	11월27일(목)	11월28일(금)	11월29일(토)	11월30일(일)
아침	잡곡밥 감자계란국 소고기메란장조림 궁채나물들깨볶음 김구이/ 김치	잡곡밥 소고기떡국 오징어완자전 오이새콤무침 배추김치	잡곡밥 몽글순두부찌개 닭감자조림 애호박양파볶음 배추김치	잡곡밥 소고기무국 가자미감자조림 연두부&양념장 김자반볶음/김치	불고기크림브리또 포도주스	초코소라빵 우유+시리얼	버터장조림주먹밥 컵라면 구운계란
칼로리	614.9 kcal	720.5 kcal	653.1 kcal	684.7 kcal	390.7 kcal	543.6 kcal	631.7 kcal
단백질	23.7 g	28.1 g	29.2 g	28.9 g	12.4 g	14.7 g	19.4 g
점심	잡곡밥 동태찌개 닭봉유자청조림 카프레제샐러드 배추김치	잡곡밥 배추된장국 돈수육&새우젓 배추속쌈&무생채 배추김치	잡곡밥 소고기버섯샤브국 순살아귀찜 계란야채말이 배추김치	잡곡밥 닭칼국수 갈비만두찜&초간장 오징어미나리초무침 배추겉절이	유부주머니국 낙지야채비빔밥 (콩나물,상추,당근,감가루) 비피더스요구르트 열무김치	우리아이열방후원	북어콩나물국 스팸김치볶음밥 계란후라이 오복지무침 사과/김치
칼로리	796.3 kcal	660.6 kcal	780.5 kcal	892.3 kcal	681.4 kcal		793.2 kcal
단백질	48.8 g	31.9 g	43.1 g	45.5 g	26.5 g		25.5 g
저녁	양지차돌살국수 나시고랭볶음밥 야채스프링롤 샤인머스켓 단무지/김치	잡곡밥 꼬치어묵탕 돈수육&새우젓 명태회냉면/배추속쌈 베스킨라빈스아이스크림	잡곡밥 부대찌개 그린빈소소고기볶음 파인애플양상추무침 비요프(크런치볼)/김치	잡곡밥 소고기우거지해장국 연어스테이크 감자크림클랫&케첩 오이부추무침/김치	잡곡밥 시금치조개살국 돈삼겹김치찜 고구마맛탕 봄동무침/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 단호박갈비찜 갈릭버터새우구이 감굴/김치	잡곡밥 새우완탕 차돌박이숙주볶음 열무비빔국수 배추김치
칼로리	860.7 kcal	993.2 kcal	881.5 kcal	957.0 kcal	983.9 kcal	893.2 kcal	912.8 kcal
단백질	20.8 g	46.3 g	30.4 g	33.2 g	38.8 g	51.8 g	46.7 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