

주간식단표

<2025년 12월 1일(월) ~ 12월 7일(일)>

	12월1일(월)	12월2일(화)	12월3일(수)	12월4일(목)	12월5일(금)	12월6일(토)	12월7일(일)
아침	잡곡밥 돈육김치찌개 계란후라이 아몬드멸치볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 어묵버섯찌개 한우불고기 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부김치국 새송이불어묵조림 명엽채볶음 구이김/ 김치	바질토마토치킨브리또 우유+시리얼	잡곡밥 물만두계란국 소고기메란장조림 당근감자채볶음 배추김치	딸기샌드위치 아몬드호두베지밀	고추참치마요컵밥 (즉석국)
칼로리	735.4 kcal	580.5 kcal	612.1 kcal	624.2 kcal	690.3 kcal	368.9 kcal	491.0 kcal
단백질	26.9 g	27.7 g	27.7 g	26.9 g	23.6 g	16.5 g	20.1 g
점심	잡곡밥 감자짜글이 갈비치킨 오징어브로컬리초회 사과/ 김치	유부초밥 김치우동 스위트맛살샐러드 꼬들단무지 배추김치	잡곡밥 대구탕 가지탕수 파리고추계란장조림 단감/ 김치	잡곡밥 들깨미역국 LA갈비찜 생연어회 카프레제샐러드	잡곡밥 황태해장국 주꾸미삼겹살볶음 양배추, 상추쌈 우렁쌈장/김치	우리아이열방후원	잡곡밥 낙지연포탕 눈꽃치즈닭갈비 비빔막국수 샤인머스켓/김치
칼로리	956.1 kcal	986.0 kcal	755.2 kcal	983.1 kcal	706.6 kcal		878.8 kcal
단백질	45.8 g	27.3 g	29.3 g	62.8 g	34.7 g		34.1 g
저녁	잡곡밥 두부미소장국 꿀고구마치즈롤까스 토마토스파게티 그린샐러드/김치	잡곡밥 얼갈이된장국 매콤갈비찜 콘치즈오븐구이 치커리생채/사과	잡곡밥 육개장 닭분모자조림 알감자버터구이 깻잎지/ 깍두기	잡곡밥 콩나물맑은국 치킨마크니커리 갈릭버터난/새우튀김 오이생채/감귤	잡곡밥 소고기버섯찌개 두부양념조림 자반고등어구이 참나물생채/김치	잡곡밥 순살감자탕 골뱅이미나리초무침 회오리핫도그 파인애플/깍두기	꼬치어묵국 훈제오리아채볶음밥 계란후라이 비요뜨(초코링) 배추김치
칼로리	839.0 kcal	755.2 kcal	972.2 kcal	878.3 kcal	779.9 kcal	994.5 kcal	856.2 kcal
단백질	32.2 g	42.7 g	43.9 g	29.5 g	42.0 g	43.4 g	38.7 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