

주간식단표

<2025년 12월 8일(월) ~ 12월 14일(일)>

	12월8일(월)	12월9일(화)	12월10일(수)	12월11일(목)	12월12일(금)	12월13일(토)	12월14일(일)
아침	잡곡밥 차돌된장찌개 궁중고기말이구이 미역줄기맛살볶음 배추김치	잡곡밥 소고기감자국 코다리엿장조림 비엔나야채볶음 파래김자반/김치	콘크림스프 수제떡갈비버거 오렌지쥬스 사과	잡곡밥 오징어무국 소고기청경채볶음 멸치고추장조림 김자반볶음/김치	잡곡밥 북어콩나물국 돈육메란장조림 새우살호박볶음 김구이/김치	롤케익 시리얼+우유 바나나	불고기주먹밥 컵라면 구운계란
칼로리	648.5 kcal	757.1 kcal	766.6 kcal	845.6 kcal	661.3 kcal	629.6 kcal	658.6 kcal
단백질	19.8 g	30.8 g	29.1 g	28.8 g	32.7 g	20.6 g	19.6 g
점심	잡곡밥 김치콩나물국 안동찜닭 감자샐러드 미나리생채/김치	잔치국수 새우하가우(딤섬) 오징어야채초무침 베리가득요거트 배추김치	잡곡밥 들깨수제비국 주꾸미야채볶음 계란치즈말이 봄동겉절이	잡곡밥 청국장찌개 파채오리불고기 청포묵오이무침 모듬쌈/김치	소고기무국 전복영양퉁밥&양념장 한우불고기,동태전 더덕생채 섬초무침/김치	우리아이열방후원	짬뽕국 마파두부덮밥 단호박핫도그&케첩 야채피클 열무김치
칼로리	808.1 kcal	824.7 kcal	778.5 kcal	788.7 kcal	952.2 kcal		973.6 kcal
단백질	31.5 g	39.7 g	41.0 g	32.2 g	45.5 g		39.9 g
저녁	잡곡밥 호박된장국 마늘보쌈 야채비빔면 상추쌈/과일푸딩	잡곡밥 꽃게탕 돈갈비떡조림 과일샐러드 오이새콤무침/김치	잡곡밥 해물된장찌개 차돌박이숙주볶음 참치오믈렛 토마토치커리무침	버섯미소된장국 참치야채비빔밥 계란후라이 (양념고추장) 딸기/김치	파송송계란탕 자장소스 레몬크림새우 양상추사과생채 단무지/샤인머스켓	잡곡밥 배추된장국 삼겹살오븐구이 콩나물파채무침 야채쌈/쌈장, 김치	잡곡밥 조개살미역국 등갈비조림 크림떡볶이 만다린샐러드/김치
칼로리	686.4 kcal	936.8 kcal	785.6 kcal	788.4 kcal	859.8 kcal	762.8 kcal	942.1 kcal
단백질	38.3 g	47.0 g	54.1 g	36.1 g	30.3 g	30.3 g	50.3 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