

# 주간식단표

<2025년 12월 15일(월) ~ 12월 21일(일)>

	12월15일(월)	12월16일(화)	12월17일(수)	12월18일(목)	12월19일(금)	12월20일(토)	12월21일(일)
아침	잡곡밥 소고기떡국 미트볼케찹조림 명엽채볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 황태해장국 너비아니구이 옛날소세지전 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 불고기오믈렛 모듬견과열치볶음 김구이/김치	잡곡밥 소고기배추국 스팸계란구이 연근호두조림 김자반볶음/김치	잡곡밥 순두부김치국 토마토계란볶음 가마보꼬조림 배추김치	잡곡밥 물만두계란국 명란한떡갈비구이 진미채야채무침 김구이/김치	슈퍼슈프림브리토 애플망고두유
칼로리	842.2 kcal	824.5 kcal	687.1 kcal	888.3 kcal	684.4 kcal	748.6 kcal	411.7 kcal
단백질	33.2 g	31.5 g	29.9 g	28.8 g	24.4 g	31.8 g	21.8 g
점심	잡곡밥 우거지감자탕 유린기 카프레제샐러드 깍두기	잡곡밥 장칼국수 고기메밀전병 양배추참깨무침 사과/월갈이겉절이	잡곡밥 등태찌개 훈제오리파프리카볶음 깻잎우쌈&소스 단호박팔짚/김치	잡곡밥 콩비지찌개 갈치카레구이 토마토양상추무침 배추김치	잡곡밥 해물탕 닭봉조림 표고버섯탕수 오이무침/김치	잡곡밥 갈비탕 한식잡채/명태회무침 모듬전/섬초무침 꿀떡/감굴/김치	나누기후원
칼로리	978.2 kcal	960.9 kcal	835.7 kcal	617.3 kcal	945.8 kcal	1526.6 kcal	
단백질	51.6 g	23.3 g	55.3 g	25.9 g	47.1 g	65.7 g	
저녁	잡곡밥 낙지연포탕 돈삼겹김치찜 두부계란전 치커리생채/샤인머스켓	잡곡밥 시금치조개살국 소갈비찜 훈제연어샐러드 베스킨라빈스아이스크림	잡곡밥 소고기우거지해장국 코다리강정 야채계란찜 도라지오이생채/포도	잡곡밥 대구탕 훈제족발&부추무침 비빔메밀면 야채쌈/김치	유부주머니국 낙지야채비빔밥 (콩나물,상추,당근,감가루) 고르곤졸라피자 딸기/김치	잡곡밥 호박두부된장국 제육볶음 상추,양배추쌈&쌈장 파채무침/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 갈릭버터새우구이 숯불닭꼬치 파인애플/김치
칼로리	885.4 kcal	1083.1 kcal	889.0 kcal	885.1 kcal	874.2 kcal	846.1 kcal	845.1 kcal
단백질	38.1 g	55.3 g	32.9 g	51.1 g	38.7 g	34.0 g	54.0 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 정공복지재단 계명원