

주간식단표

<2025년 12월 22일(월) ~ 12월 28일(일)>

	12월22일(월)	12월23일(화)	12월24일(수)	12월25일(목)	12월26일(금)	12월27일(토)	12월28일(일)
아침	잡곡밥 새우완탕 소고기메란장조림 동그랑땡전 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 계란후라이 아몬드멸치볶음 구이김/김치	잡곡밥 감자양파국 돈사태김치찜 오믈렛 김자반볶음/김치	소시지핫도그 바나나우유 사과	 소고기미역국 닭감자조림 야채계란찜 배추김치	햄치즈샌드위치 포도주스 그릭요거트	버터장조림주먹밥 컵라면 구운계란 치즈
칼로리	697.8 kcal	694.2 kcal	805.1 kcal	650.4 kcal	729.6 kcal	595.6 kcal	691.7 kcal
단백질	29.0 g	27.5 g	33.5 g	21.8 g	38.1 g	20.6 g	23.8 g
점심	잡곡밥 건새우아욱국 당면불고기 분홍소세지전 배/ 열무김치	잡곡밥 북어무국 매콤갈비찜 수수부꾸미 봄동무침/김치	잡곡밥 콩나물맑은국 바베큐폭립 그린샐러드 사과/ 김치	단호박크림스프 한우안심찜스테이크 샐러드파스타 오이피클 베스킨라빈스아이스크림	잡곡밥 호박고추장찌개 삼겹살오븐구이 콩나물파채무침 모듬쌈/김치	우리아이열방후원	소고기미역국 김치볶음밥 돈까스&소스 양상추사과샐러드 배추김치
칼로리	839.9 kcal	856.3 kcal	872.1 kcal	968.9 kcal	855.3 kcal		971.6 kcal
단백질	36.7 g	42.3 g	42.1 g	23.1 g	32.3 g		28.9 g
저녁	잡곡밥 순두부김치국 훈제닭다리구이 로제떡볶이 샤인머스켓/김치	꼬치어묵탕 꿀고구마치즈롤까스 토마토스파게티 보코치니샐러드 딸기/단무지	석식후원	잡곡밥 부대찌개 바베큐폭립 스마일감자튀김 치커리유자청생채	석식후원	사랑샘후원	잡곡밥 해물짬뽕국 차돌박이숙주볶음 열무비빔국수 감굴 /김치
칼로리	861.9 kcal	727.5 kcal		901.1 kcal			921.9 kcal
단백질	37.2 g	32.1 g		34.3 g			48.8 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