

주간식단표

<2025년 12월 29일(월) ~ 2026년 1월 4일(일)>

	12월29일(월)	12월30일(화)	12월31일(수)	1월1일(목)	1월2일(금)	1월3일(토)	1월4일(일)
아침	잡곡밥 어묵김치국 너비아니구이 오징어실채볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 호박된장찌개 돈육파리고추장조림 야채스크램블 김구이/ 김치	잡곡밥 참치김치찌개 고기완자전 당근감자채볶음 김자반볶음/김치	식빵+모닝빵&잼 우유+시리얼 바나나	잡곡밥 콩가루배추국 맛밤송송떡갈비구이 소세지야채볶음 김구이/ 김치	하와이안브리토 베지밀두유	톡톡김치알밥 &즉석국
칼로리	732.4 kcal	780.8 kcal	663.3 kcal	770.1 kcal	800.1 kcal	443.5 kcal	425.2 kcal
단백질	22.6 g	35.9 g	21.3 g	23.3 g	31.9 g	23.1 g	13.6 g
점심	잡곡밥 육개장 보리새우미나리전 도토리묵야채무침 배/ 배추김치	시금치조개살국 전복영양푹밥&양념장 두부계란전 오징어무초무침 사과/열무김치	잡곡밥 유부주머니국 등심돈까스&소스 쫄면야채무침 사과/ 김치	잡곡밥 소고기떡국 오미산적구이 해물잡채 감굴/ 김치	소고기미역국 참치야채비빔밥 계란후라이 베리가득요거트 열무김치	우리아이열방후원	잡곡밥 어묵숙갓탕 치즈닭갈비 비빔메밀면 포도/ 김치
칼로리	933.2 kcal	846.4 kcal	927.3 kcal	969.4 kcal	822.4 kcal		859.5 kcal
단백질	31.3 g	40.6 g	24.5 g	38.2 g	42.3 g		31.5 g
저녁	잡곡밥 소고기버섯찌개 돈갈비떡조림 콘치즈오븐구이 오이무침/샤인머스켓	잡곡밥 팽이버섯미소국 치즈함박스테이크 투움바파스타 리코타치즈샐러드	<송년파티> 피자 치킨 보쌈 딸기&케익	잡곡밥 콩나물국 돈목살김치찜 케이준치킨샐러드 깻잎지/ 김치	녹두영양죽 장각삼계탕 어묵마늘짬볶음 모듬야채스틱&쌈장 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 주꾸미삼겹살볶음 날치알계란찜 모듬쌈&쌈장/김치	잡곡밥 라면 계란떡볶이 고구마&김말이튀김 단무지/ 김치
칼로리	976.8 kcal	808.8 kcal	1011.5 kcal	710.5 kcal	906.3 kcal	740.3 kcal	935.2 kcal
단백질	44.8 g	37.2 g	57.3 g	36.4 g	56.4 g	35.7 g	23.2 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 **계명원** 정공복지재단 계명원