

주간식단표

<2026년 2월 2일(월) ~ 2026년 2월 8일(일)>

	2월2일(월)	2월3일(화)	2월4일(수)	2월5일(목)	2월6일(금)	2월7일(토)	2월8일(일)
아침	잡곡밥 물만두계란국 명란한떡갈비구이 애호박새우살볶음 김구이/김치	잡곡밥 소고기떡국 미트볼케찹조림 명엽채볶음 김자반볶음/김치	잡곡밥 참치김치찌개 불고기오믈렛 모듬견과멸치볶음 김구이/김치	잡곡밥 닭곰탕 두부양념조림 마늘쫄면새우볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 감자계란국 돈사태김치찜 연두부&양념장 김구이/김치	식빵+모닝빵&잼 우유+시리얼 바나나	김치치즈주먹밥 컵라면 구운계란
칼로리	778.6 kcal	842.2 kcal	677.2 kcal	713.9 kcal	652.9 kcal	770.1 kcal	646.7 kcal
단백질	27.6 g	33.2 g	29.4 g	27.4 g	27.6 g	23.3 g	20.5 g
점심	잡곡밥 차돌된장찌개 갈치카레구이 옛날소세지전 근대나물무침/김치	유부주머니국 나물비빔밥&약고추장 계란후라이 블루베리요플레 김치	잡곡밥 모듬버섯탕 돈갈비찜 김치전 감굴/김치	잡곡밥 대구탕 표고버섯탕수 파리고추계란장조림 사과/김치	잡곡밥 김치콩나물국 소고기메란장조림 깻잎고기전 감굴/김치	우리아이열방후원	잡곡밥 꼬치어묵탕 돈가스&소스 파인애플샐러드 비요프(초코링)/김치
칼로리	817.1 kcal	897.5 kcal	823.9 kcal	862.8 kcal	710.2 kcal		981.5 kcal
단백질	35.3 g	31.0 g	33.2 g	34.6 g	29.1 g		25.0 g
저녁	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 찹스테이크 샐러드파스타 베스킨라빈스아이스크림	잡곡밥 황태해장국 제육볶음 새우완자전 콩나물파채무침/모듬쌈	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 한우불고기 한식잡채 딸기/김치	잡곡밥 호박두부된장국 돈수육&새우젓 야채비빔면 상추/보쌈김치	잡곡밥 소고기우거지해장국 포테이토를까스 그린샐러드 샤인머스켓/김치	잡곡밥 봄동된장국 훈제오리아채볶음 깻잎무쌈&머스타드S 스위트맛살샐러드	잡곡밥 스팸감자짜글이 함박스테이크 크림소스떡볶이 배추김치
칼로리	993.7 kcal	980.2 kcal	756.2 kcal	970.4 kcal	846.4 kcal	751.5 kcal	930.2 kcal
단백질	26.8 g	38.0 g	32.7 g	39.2 g	30.7 g	41.8 g	30.9 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