

주간식단표

<2026년 2월 16일(월) ~ 2026년 2월 22일(일)>

| | 2월16일(월) | 2월17일(화)*'셀날' | 2월18일(수) | 2월19일(목) | 2월20일(금) | 2월21일(토) | 2월22일(일) |
|-----|---|---|--|---|---|---|---|
| 아침 | 스팸김치컵밥 구운계란 두유 | 잡곡밥 소고기떡국 한우불고기 새우완자전 김구이/김치 | 소고기야채죽 사과주스 | 잡곡밥 북어계란국 고기산적엿장조림 오징어실채볶음 김구이/김치 | 잡곡밥 순두부김치국 맛밤송송떡갈비구이 마늘쫀어묵볶음 김자반볶음/김치 | 식빵&모닝빵&잼 우유+시리얼 | 버터장조림주먹밥 쌀국수 구운계란 |
| 칼로리 | 670.0 kcal | 753.2 kcal | 481.2 kcal | 765.6 kcal | 745.5 kcal | 745.5 kcal | 755.4 kcal |
| 단백질 | 23.7 g | 38.0 g | 11.3 g | 36.5 g | 25.6 g | 22.9 g | 17.9 g |
| 점심 | 가정방문,매식 | 잡곡밥 사골만둣국 LA갈비찜 오색오미전 섬초나물/김치 | 잡곡밥 부대찌개 계란야채말이 아몬드멸치볶음 파래김자반/김치 | 잡곡밥 소고기버섯샤브국 매콤갈비찜 애호박부추전 요플레/김치 | 잡곡밥 유부우동 코코넛새우튀김 꽃맛샐러드 단무지/김치 | 우리아이열방후원 | 잡곡밥 꽃게탕 달걀자조림 도톰동그랑땡구이 감굴/김치 |
| 칼로리 | | 925.1 kcal | 768.4 kcal | 880.6 kcal | 913.1 kcal | | 861.2 kcal |
| 단백질 | | 35.8 g | 27.6 g | 47.1 g | 27.9 g | | 42.3 g |
| 저녁 | 잡곡밥 돈육김치찌개 모듬전 계란후라이 김구이/김치 | 잡곡밥 팽이버섯미소국 고구마치즈롤까스 토마토스파게티 양상추사과샐러드 | 잡곡밥 소고기미역국 훈제족발 김치전 야채쌈/김치 | 잡곡밥 사골순댓국 코다리조림 야채핫바&케찹 딸기/깍두기 | 콩나물맑은국 치킨마크니커리 갈릭버터난 야채고로케/오이지무침 샤인머스켓/김치 | 잡곡밥 낙지연포탕 돈사태김치찜 계란후라이 김구이/김치 | 잡곡밥 라면 달걀떡볶이 찐순대/김말이튀김 단무지/김치 |
| 칼로리 | 862.0 kcal | 974.3 kcal | 889.4 kcal | 868.9 kcal | 817.5 kcal | 763.6 kcal | 959.1 kcal |
| 단백질 | 32.5 g | 31.9 g | 40.9 g | 32.1 g | 25.9 g | 35.5 g | 25.1 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