

주간식단표

<2026년 2월 23일(월) ~ 2026년 3월 1일(일)>

	2월23일(월)	2월24일(화)	2월25일(수)	2월26일(목)	2월27일(금)	2월28일(토)	3월1일(일)
아침	잡곡밥 황태해장국 임연수무조림 당근감자채볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 소고기무국 소시지알감자조림 파리고추멸치볶음 김구이/김치	잡곡밥 새우살계란국 미트볼케찹조림 가지나물무침 김자반볶음/김치	잡곡밥 돈육김치찌개 불고기오물렛 진미채볶음 김구이/김치	잡곡밥 소고기떡국 야채고기말이구이 섬초나물무침 배추김치	초코소라빵 우유+시리얼 바나나	참치마요주먹밥 컵라면 구운계란
칼로리	725.3 kcal	802.7 kcal	693.2 kcal	738.2 kcal	651.8 kcal	568.2 kcal	656.2 kcal
단백질	32.8 g	27.7 g	29.8 g	38.7 g	27.8 g	15.0 g	22.3 g
점심	잡곡밥 달래된장국 주꾸미삼겹살볶음 날치알계란찜 모듬쌈/김치	잡곡밥 시금치조개살국 닭갈비 콘치즈오븐구이 해초무침/김치	잡곡밥 순두부찌개 돈묵살고추장볶음 스마일감자튀김 봄동겉절이	파송송계란탕 자장밥 레몬크림새우 파인애플양상추샐러드 비피더스/김치	유부주머니국 스팸김치볶음밥 계란후라이 통모짜핫도그 단무지/깍두기	우리아이열방후원	잡곡밥 감자옹심이국 등갈비김치찜 케이준샐러드 배/ 김치
칼로리	752.2 kcal	836.1 kcal	920.3 kcal	934.9 kcal	935.1 kcal		988.2 kcal
단백질	35.7 g	40.3 g	33.2 g	47.7 g	24.4 g		47.8 g
저녁	녹두영양닭죽 장각삼계탕 가마보꼬피망조림 야채스틱&쌈장 깍두기	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 불고기피자 투움바파스타 그린샐러드/방울토마토	잡곡밥 대구탕 훈제오리파프리카볶음 갯잎무쌈&머스타드S 마카로니샐러드	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 LA갈비찜 야채비빔면 딸기/김치	잡곡밥 얼갈이된장국 차돌박이숙주볶음 토마토양상추무침 사과푸딩/김치	사랑샘후원	잡곡밥 나가사끼짬뽕 소고기메란장조림 옛날소세지전 김치
칼로리	906.5 kcal	951.0 kcal	893.8 kcal	958.0 kcal	625.8 kcal		818.6 kcal
단백질	64.8 g	42.8 g	56.5 g	35.6 g	32.9 g		41.5 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