

# 주간식단표

<2026년 3월 2일(월) ~ 2026년 3월 8일(일)>

	3월2일(월)	3월3일(화)	3월4일(수)	3월5일(목)	3월6일(금)	3월7일(토)	3월8일(일)
아침	잡곡밥 소고기감자국 두부양념조림 애호박양파볶음 김구이/김치	잡곡밥 참치김치찌개 계란후라이 후랑크감자조림 파래김자반/김치	잡곡밥 크래미계란국 돈육메란장조림 어묵채피망볶음 김구이/김치	잡곡밥 차돌된장찌개 코다리무조림 햄감자채볶음 김자반볶음/김치	잡곡밥 몽글순두부찌개 스팸구이 야채스크램블 김구이/김치	롤케익 바나나우유	치킨마요컵밥 두유
칼로리	919.5 kcal	717.6 kcal	763.0 kcal	774.9 kcal	907.1 kcal	420.6 kcal	695.6 kcal
단백질	24.4 g	27.9 g	38.1 g	29.8 g	33.7 g	16.6 g	30.9 g
점심	잡곡밥 부대찌개 당면불고기 표고메란장조림 치커리사과유자청생채	오곡밥 소고기무국 굴비구이 취나물,고사리,무나물 김구이/하루견과	열무보리비빔밥 바지락칼국수 통새우만두구이 배추겉절이 사과	어묵속갯탕 낙지야채비빔밥 (콩나물,상추,당근,김가루) 고르곤졸라피자 베리가득요거트	잡곡밥 소고기떡국 한라봉소스닭봉조림 명태채오이무침 배/김치	우리아이열방후원	카레라이스 가쓰오유부장국 크런치생선까스 무미나리생채 비요뜨/김치
칼로리	852.1 kcal	799.8 kcal	990.3 kcal	876.7 kcal	788.7 kcal		982.1 kcal
단백질	33.7 g	36.2 g	36.1 g	40.8 g	49.1 g		33.8 g
저녁	잡곡밥 북어콩나물국 닭볶음탕 크림소스떡볶이 샤인머스켓/김치	잡곡밥 호박두부된장찌개 삼겹살오븐구이 콩나물파채무침 모듬쌈&쌈장/딸기	잡곡밥 소고기버섯찌개 감자롤까스&소스 쫄면야채무침 황도샐러드/김치	잡곡밥 육개장 두부구이 파리고추계란장조림 오이새콤무침/김치	잡곡밥 배추된장국 돈수육&새우젓 열무비빔국수 상추쌈/보쌈김치	잡곡밥 감자짜글이 닭꼬치구이 마늘쫄잡채어묵볶음 오렌지/김치	잡곡밥 조개살미역국 돈사태김치찜 계란후라이 사과/김치
칼로리	826.1 kcal	831.0 kcal	980.0 kcal	712.5 kcal	879.2 kcal	904.7 kcal	792.8 kcal
단백질	32.6 g	33.9 g	28.6 g	32.1 g	38.2 g	38.4 g	31.9 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