

주간식단표

<2026년 3월 9일(월) ~ 2026년 3월 15일(일)>

	3월9일(월)	3월10일(화)	3월11일(수)	3월12일(목)	3월13일(금)	3월14일(토)	3월15일(일)
아침	잡곡밥 콩나물맑은국 야채고기말이구이 아몬드멸치볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 물만두국 연양식불고기 미역줄기맛살볶음 김구이/김치	소고기스프 프렌치토스트 딸기우유 사과	잡곡밥 순두부김치국 토마토계란볶음 쥐어채조림 김자반볶음/김치	잡곡밥 유부모찌주머니국 명란한떡갈비구이 고추참치볶음 김구이/김치	고구마치즈브리토 우유+시리얼	스팸김치주먹밥 쌀국수 구운계란
칼로리	687.4 kcal	777.5 kcal	734.5 kcal	845.9 kcal	876.6 kcal	653.5 kcal	840.8 kcal
단백질	23.4 g	21.8 g	28.6 g	44.3 g	28.4 g	23.2 g	20.8 g
점심	잡곡밥 돈등뼈우거지탕 훈제오리부추볶음 토마토치커리생채 스윗맛살샐러드/김치	잡곡밥 대구매운탕 소고기메추리알조림 계란야채말이 오렌지/김치	잡곡밥 양지차돌쌀국수 짜조롤&칠리S 망고샐러드 요플레/김치	보리밥 청국장찌개 갈치카레구이 도토리묵야채무침 도라지생채/김치	두부버섯미소국 나물비빔밥&약고추장 계란후라이 자몽에이드 열무김치	우리아이열방후원	나누기 후원
칼로리	981.1 kcal	797.6 kcal	994.6 kcal	634.3 kcal	821.6 kcal		
단백질	60.8 g	45.2 g	20.3 g	27.3 g	29.1 g		
저녁	잡곡밥 부대찌개&라면사리 오징어떡볶음 크림고로케&케첩 양상추사과무침/김치	잡곡밥 소고기해장국 닭분모자조림 회오리감자 체리/오이소박이	잡곡밥 바지락시금치된장국 돈갈비찜 김치전 봄동무침/김치	잡곡밥 해물짬뽕 고추잡채&꽃빵 몽글몽글목화솜탕수육 딸기/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 찹스테이크 투움바파스타/과일샐러드 베라아이스크림/김치	잡곡밥 팽이버섯장국 왕돈까스&소스 야채비빔면 그린샐러드&블루베리D	잡곡밥 새우완탕 제육볶음 날치알계란찜 야채쌈&쌈장
칼로리	626.8 kcal	981.8 kcal	776.0 kcal	977.4 kcal	985.9 kcal	930.1 kcal	876.1 kcal
단백질	26.8 g	39.7 g	37.8 g	40.1 g	26.8 g	25.6 g	37.3 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