

주간식단표

<2026년 3월 16일(월) ~ 2026년 3월 22일(일)>

	3월16일(월)	3월17일(화)	3월18일(수)	3월19일(목)	3월20일(금)	3월21일(토)	3월22일(일)
아침	잡곡밥 얼갈이된장국 뿌리채소우사태찜 야채스크램블 파래김자반/김치	잡곡밥 황태해장국 한우불고기 연두부&양념장 김구이/김치	잡곡밥 참치김치찌개 닭살데리소스조림 햄감자채볶음 김자반볶음/김치	잡곡밥 차들된장찌개 갈릭미트볼조림 새송이파프리카볶음 김구이/김치	잡곡밥 누룽지탕 고기산적엿장조림 새우살애호박볶음 깻잎지/김치	헛치스포테이토샌드위치 사과쥬스	톡톡김치알밥 바나나우유 구운계란
칼로리	745.4 kcal	602.3 kcal	804.8 kcal	731.5 kcal	726.1 kcal	611.6 kcal	573.3 kcal
단백질	35.0 g	34.2 g	31.8 g	22.4 g	22.1 g	17.4 g	21.0 g
점심	잡곡밥 소고기버섯샤브국 코다리강정 메추리알장조림 참나물무침/김치	잡곡밥 꽃게탕 매생이계란말이 연근흑임자샐러드 오이달래무침/김치	잡곡밥 냉이두부된장국 주꾸미삼겹살볶음 애호박전 보코치니샐러드/김치	잡곡밥 콩비지찌개 소고기당면볶음 야채계란찜 치커리사과유자청무침	잡곡밥 사골떡만두국 도톰완자전 오징어미나리초생채 사과/김치	우리아이열방후원	잡곡밥 순살감자탕 코다리무조림 고기깻잎전 오렌지/깍두기
칼로리	773.9 kcal	873.2 kcal	848.4 kcal	867.2 kcal	805.9 kcal		978.4 kcal
단백질	29.3 g	34.6 g	38.1 g	35.8 g	42.6 g		50.6 g
저녁	잡곡밥 홍합살미역국 바베큐폭립 샐러드파스타 딸기/김치	잡곡밥 콩나물맑은국 치킨마크니커리 갈릭버터난 카다이프새우튀김/샐러드	꼬치어묵탕 봄동비빔밥 &계란후라이 치즈함박스테이크 비요뜨/김치	잡곡밥 근대된장국 삼겹살오븐구이 콩나물파채무침 모듬쌈/파인애플	잡곡밥 우거지갈비탕 두부양념조림 아몬드멸치볶음 샤인머스켓/김치	잡곡밥 미역미소장국 제육김치덮밥 (콩나물,상추) 우리밀핫도그/비피더스	잡곡밥 계란라면 어묵떡볶이 고구마&김말이튀김 단무지/김치
칼로리	893.4 kcal	808.7 kcal	943.6 kcal	797.9 kcal	870.7 kcal	859.7 kcal	924.7 kcal
단백질	46.8 g	30.0 g	39.1 g	30.3 g	38.4 g	32.5 g	20.2 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 **계명원** 정공복지재단 계명원