

주간식단표

<2026년 3월 23일(월) ~ 2026년 3월 29일(일)>

	3월23일(월)	3월24일(화)	3월25일(수)	3월26일(목)	3월27일(금)	3월28일(토)	3월29일(일)
아침	잡곡밥 연두부계란탕 스팸구이 호박나물볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 소고기떡국 잡채어묵구이 진미채볶음 김구이/김치	콘크림스프 소시지핫도그 사과 딸기우유	잡곡밥 배추된장국 돈육메란장조림 참치오믈렛 김자반볶음/김치	잡곡밥 부대찌개 제육볶음 양상추사과무침 김구이/김치	식빵+모닝빵&잼 우유+시리얼 바나나	비프그릴불고기브리또 포도주스 구운계란
칼로리	909.7 kcal	659.0 kcal	751.7 kcal	797.1 kcal	739.3 kcal	770.1 kcal	478.7 kcal
단백질	30.4 g	39.4 g	25.1 g	34.9 g	26.2 g	23.3 g	24.6 g
점심	잡곡밥 두부된장찌개 훈제오리파프리카볶음 깻잎무쌈&머스타드S 단호박팔짚/오이생채	잡곡밥 잔치국수 새우만두찜 골뱅이야채무침 베리가득요거트/김치	소고기무국 영양밥&달래장 조기구이 더덕생채, 궁채나물 김구이/김치	잡곡밥 동태찌개 가지탕수 계란고추조림 김치	잡곡밥 감자짜글이 닭봉유자청조림 오징어브로컬리초회 김치	우리아이열방후원	잡곡밥 소고기버섯찌개 고구마치즈를까스 쫄면야채무침 그린샐러드/김치
칼로리	913.9 kcal	862.3 kcal	832.8 kcal	736.3 kcal	876.3 kcal		992.1 kcal
단백질	54.0 g	34.2 g	38.1 g	28.5 g	46.5 g		33.3 g
저녁	잡곡밥 해물탕 LA갈비찜 케이준치킨샐러드 딸기/김치	잡곡밥 낙지연포탕 매콤등갈비조림 크림치즈떡볶이 만다린샐러드/김치	잡곡밥 건새우아육국 오징어삼겹살볶음 날치알계란찜 파채무침/샤인머스켓	잡곡밥 감자옹심이국 닭다리오븐구이 토마토치커리생채 파인애플/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 족발부추무침 해물잡채 오렌지/김치	사랑샘후원	유부주머니국 김치볶음밥 계란후라이 포테이토탕도그 단무지/김치
칼로리	873.8 kcal	997.6 kcal	886.6 kcal	831.3 kcal	976.8 kcal		929.8 kcal
단백질	46.9 g	52.8 g	40.5 g	31.8 g	42.1 g		32.3 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