주 간 식 단 표

<2026년 3월 30일(월) ~ 2026년 4월 5일(일)>

	3월30일(월)	3월31일(화)	4월1일(수)	4월2일(목)	4월3일(금)	4월4일(토)	4월5일(일)
아침	잡곡밥 해물된장찌개 돈목살묵은지찜 계란후라이 김자반볶음/김치	잡곡밥 김치콩나물국 언양식불고기 콘게맛너겟 김구이/참치김치볶음	잡곡밥 소고기감자국 납작떡갈비구이 꽈리고추꼴뚜기볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 새우완탕 미트볼케찹조림 마늘쫑어묵볶음 김구이/김치	잡곡밥 누룽지탕 소고기장조림 스팸구이 요플레/김치	롤케익 우유+시리얼 사과	김치치즈주먹밥 컵라면 구운계란
칼로리	848.0 kcal	824.5 kcal	824.4 kcal	755.8 kcal	815.5 kcal	703.0 kcal	646.7 kcal
단백질	40.0 g	24.4 g	30.8 g	28.8 g	30.1 g	21.0 g	20.5 g
점심	잡곡밥 황태해장국 눈꽃치즈닭갈비 메밀면야채무침 참나물샐러드/김치	잡곡밥 호박두부된장국 삼겹살고추장오븐구이 치즈감자채전 상추&깻잎쌈/김치	잡곡밥 육개장 보리새우미나리전 오징어무초무침 올방개묵/김치	잡곡밥 콩가루쑥국 안동찜닭 납작만두&야채무침 사과/김치	잡곡밥 소고기콩나물국 코다리무조림 계란야채말이 유채나물무침/김치	우리아이열방후원	계란파국 자장소스 꿔바로우탕수육 보코치니샐러드 비요뜨/단무지
칼로리	839.5 kcal	960.3 kcal	928.2 kcal	942.2 kcal	749.6 kcal		938.4 kcal
단백질	32.8 g	39.2 g	38.6 g	33.4 g	41.1 g		43.2 g
저녁	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 LA갈비찜 주꾸미야채볶음 황도샐러드/베라아이스크림	잡곡밥 버섯미소된장국 등심돈까스&소스 토마토스파게티 그린샐러드/딸기	잡곡밥 버섯매운탕 당면불고기 자반고등어구이 콩나물무침/체리	어묵쑥갓탕 낙지야채볶음 (콩나물,상추,김가루) 고르곤졸라피자 열무김치	잡곡밥 시금치조개살국 차돌박이숙주볶음 해물완자전 비빔면/샤인머스켓	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 치즈스틱 모듬쌈/김치	잡곡밥 닭곰탕 오징어브로컬리&초장 김치전 연근호두조림/김치
칼로리	982.2 kcal	969.7 kcal	977.3 kcal	779.5 kcal	937.4 kcal	767.5 kcal	729.5 kcal
단백질	42.7 g	28.4 g	53.4 g	36.9 g	45.7 g	28.2 g	31.6 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 청풍복지재단 계명원