

주간식단표

<2026년 4월 6일(월) ~ 2026년 4월 12일(일)>

	4월6일(월)	4월7일(화)	4월8일(수)	4월9일(목)	4월10일(금)	4월11일(토)	4월12일(일)
아침	잡곡밥 참치김치찌개 파리고추돈육장조림 애호박새우살볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 얼큰순두부찌개 분홍소세지전 진미채야채무침 김구이/김치	잡곡밥 소고기우거지해장국 두부구이&양념장 멸치조림 김자반볶음/김치	크림스프 프렌치토스트&잼 바나나우유 사과	잡곡밥 소고기떡국 그린빈스어묵볶음 후랑크감자조림 김구이/김치	초코소라빵 우유+시리얼 바나나	치킨마요컵밥 그릭요거트
칼로리	742.4 kcal	615.3 kcal	618.9 kcal	657.5 kcal	775.5 kcal	568.2 kcal	680.2 kcal
단백질	32.2 g	29.1 g	30.2 g	25.1 g	32.1 g	15.1 g	27.1 g
점심	잡곡밥 단호박꽃게탕 소고기육전&파채무침 표고메추리알장조림 돌나물초무침/김치	가쓰오우동 유부초밥 통살새우까스 단무지/사과 배추김치	유부주머니국 나물비빔밥&약고추장 계란후라이 블루베리요거트 열무김치	잡곡밥 청국장찌개 가자미카레구이 계란장조림 느타리세발나물무침	잡곡밥 대구탕 유린기 카프레제샐러드 도라지오이생채/김치	우리아이열방후원	잡곡밥 바지락미역국 등갈비김치찜 케이준샐러드 오렌지/김치
칼로리	903.9 kcal	982.4 kcal	853.9 kcal	639.5 kcal	884.2 kcal		859.7 kcal
단백질	51.2 g	27.8 g	32.7 g	32.4 g	49.2 g		50.7 g
저녁	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 삼겹살마늘구이 쫄면야채무침 상추&깻잎쌈/딸기	영양닭죽 장각삼계탕 잡채어묵구이 야채스틱&쌈장 샤인머스켓/깍두기	버섯미소장국 후리가케주먹밥 감자를까스 투움바파스타 양상추샐러드/참외	잡곡밥 부대찌개 훈제오리파프리카볶음 깻잎무쌈&머스타드 새우완자전/딸기	잡곡밥 시래기된장국 돈수육&새우젓 비빔막국수 야채쌈/무말랭이무침	잡곡밥 오징어찌개 닭볶음탕 크림소스떡볶이 파인애플/김치	호박된장찌개 불고기비빔밥 소떡소떡구이 유기농야채쥬스 김치
칼로리	986.9 kcal	961.1 kcal	990.1 kcal	937.5 kcal	930.4 kcal	825.2 kcal	870.9 kcal
단백질	40.3 g	66.1 g	35.8 g	48.3 g	38.3 g	35.5 g	33.6 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 **계명원** 정공복지재단 계명원