

# 주간식단표

<2026년 4월 13일(월) ~ 2026년 4월 19일(일)>

	4월13일(월)	4월14일(화)	4월15일(수)	4월16일(목)	4월17일(금)	4월18일(토)	4월19일(일)
아침	잡곡밥 순두부김치국 고기산적엿장조림 햄감자채볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 차들된장찌개 미트볼피망조림 오징어실채볶음 김구이/김치	잡곡밥 조개살미역국 야채고기말이구이 토마토스크램블 김자반볶음/김치	잡곡밥 물만두계란국 소고기메란장조림 애호박새우살볶음 김구이/김치	잡곡밥 누룽지탕 한우불고기 오징어파리고추조림 깻잎지/김치	고구마케익빵 우유+시리얼 쁘띠첼	스팸김치컵밥 베리가득요거트
칼로리	823.9 kcal	707.7 kcal	853.6 kcal	670.5 kcal	624.6 kcal	627.4 kcal	573.7 kcal
단백질	22.8 g	26.8 g	32.4 g	28.2 g	37.2 g	18.3 g	14.3 g
점심	잡곡밥 호박고추장찌개 돈갈비떡조림 옛날소세지전 근대나물무침/김치	바지락칼국수 보리열무비빔밥 해물파전 배추겉절이 사과	잡곡밥 (은)도토리묵채국 소고기리짐 명태채오이무침 백목이버섯냉채/김치	소고기두부탕국 전복영양퉁밥 굴비구이 더덕새콤무침 김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 크래미계란말이 마늘종멸치볶음 취나물무침/김치	우리아이열방후원	나누기후원
칼로리	924.1 kcal	890.0 kcal	927.9 kcal	848.2 kcal	974.1 kcal		
단백질	45.9 g	39.2 g	53.1 g	34.4 g	48.1 g		
저녁	잡곡밥 사골순댓국 갈릭연어스테이크 보코치니샐러드 딸기/깍두기	잡곡밥 소고기우거지해장국 닭분모자조림 콘치즈오븐구이 오이무침/샤인머스켓	유부미소장국 참치야채비빔밥 계란후라이 크리스피핫도그 참외/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 바베큐폭립 감자튀김/만다린샐러드 베라아이스크림/김치	잡곡밥 근대두부된장국 주꾸미삼겹살볶음 어묵순살바구이 모듬쌈/사과푸딩	건새우아욱국 소고기콩나물밥 두부계란전 진미채야채무침 오렌지/김치	잡곡밥 라면 달걀떡볶이 김말이, 고구마튀김 단무지/김치
칼로리	892.1 kcal	963.8 kcal	958.1 kcal	968.4 kcal	938.3 kcal	843.0 kcal	935.2 kcal
단백질	33.0 g	46.0 g	39.1 g	46.9 g	32.1 g	38.2 g	23.2 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 흥풍복지재단 계명원