

주간식단표

<2026년 4월 20일(월) ~ 2026년 4월 26일(일)>

	4월20일(월)	4월21일(화)	4월22일(수)	4월23일(목)	4월24일(금)	4월25일(토)	4월26일(일)
아침	잡곡밥 소고기무국 양송이버섯떡갈비구이 모듬견과멸치볶음 김구이/김치	잡곡밥 시금치된장국 공치캔묵은지조림 불고기오물렛 김자반볶음/김치	잡곡밥 어묵김치국 너비아니구이 미역줄기맛살볶음 김구이/김치	잡곡밥 감자계란국 뿌리채소우사태찜 마늘쫀어묵볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 소고기떡국 스팸계란구이 명엽채아몬드볶음 김구이/김치	고구마롤피자스틱 초코두유 바나나	불고기주먹밥 튀김우동 구운계란
칼로리	802.8 kcal	686.1 kcal	751.1 kcal	695.0 kcal	844.5 kcal	466.9 kcal	706.3 kcal
단백질	28.1 g	29.5 g	21.9 g	30.1 g	36.2 g	16.7 g	20.8 g
점심	잡곡밥 감자옹심이국 코다리강정 스윗맛살샐러드 돌나물사과생채/김치	잡곡밥 양지차돌살국수 피자춘권 황도샐러드 자몽에이드/김치	잡곡밥 새우완탕 제육볶음 애호박부추전 양배추,상추쌈&우렁쌈장	잡곡밥 주꾸미샤브샤브 한우불고기 단호박타락묵 참나물오이무침/김치	잡곡밥 우거지갈비탕 자반고등어구이 딸기연두부 도라지생채/김치	우리아이열방후원	잡곡밥 꽃게탕 삼겹살오븐구이 콩나물파채무침 모듬쌈/김치
칼로리	965.9 kcal	989.2 kcal	918.6 kcal	703.6 kcal	961.5 kcal		865.8 kcal
단백질	25.0 g	18.1 g	35.8 g	55.5 g	57.9 g		40.9 g
저녁	잡곡밥 북어콩나물국 치즈닭갈비 야채계란찜 비빔막국수/김치	잡곡밥 육개장 포테이토생선까스 볼어묵메추리알조림 파인애플/깍두기	파송송계란탕 자장면 꿔바로우탕수육 리코타치즈샐러드 단무지/오렌지	잡곡밥 소고기버섯찌개 치즈함박스테이크 투움바파스타 양상추사과무침/김치	잡곡밥 들깨미역국 돈삼겹김치찜 계란후라이,오이무침 루비레드키위/김치	사랑샘후원	잡곡밥 소고기미역국 열무비빔국수 고기만두찜 치킨너겟/김치
칼로리	863.6 kcal	855.4 kcal	959.6 kcal	884.2 kcal	830.3 kcal		853.6 kcal
단백질	39.4 g	41.9 g	32.1 g	33.6 g	30.4 g		29.9 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