

주간식단표

<2026년 4월 27일(월) ~ 2026년 5월 3일(일)>

	4월27일(월)	4월28일(화)	4월29일(수)	4월30일(목)	5월1일(금)	5월2일(토)	5월3일(일)
아침	잡곡밥 물만두국 불어묵메추리알조림 햄감자채볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 소고기배추국 찰떡궁합떡갈비구이 애호박새우살볶음 김구이/ 김치	잡곡밥 순두부찌개 코다리엿장조림 야채스크램블 김자반볶음/김치	잡곡밥 누룽지탕 언양식불고기 파리고추멸치볶음 양념깻잎지/김치	햄치즈에그토스트 사과쥬스	참치마요컵밥 애플망고두유	버터장조림주먹밥 쌀국수 그릭요거트
칼로리	831.2 kcal	719.6 kcal	673.7 kcal	689.3 kcal	546.4 kcal	617.0 kcal	753.9 kcal
단백질	30.3 g	28.3 g	31.5 g	20.3 g	18.9 g	28.0 g	13.5 g
점심	잡곡밥 김치콩나물국 닭봉조림 보리새우미나리전 연근유자청무침/김치	잡곡밥 버섯어묵매운탕 오꼬노미계란말이 멸치아몬드볶음 비름나물무침/김치	장칼국수 고기메밀전병 과일샐러드 배추겉절이 복숭아요플레	잡곡밥 매콤소고기무국 갈치카레구이 두부양념조림 근대나물무침/김치	어린이날행사참여	우리아이열방후원	잡곡밥 꼬치어묵탕 왕돈가스&소스 쫄면야채무침 만다린샐러드/김치
칼로리	940.5 kcal	713.1 kcal	978.1 kcal	764.5 kcal			922.1 kcal
단백질	40.3 g	29.2 g	25.7 g	39.2 g			28.5 g
저녁	잡곡밥 부대찌개 그린빈스소고기볶음 파리고추계란장조림 딸기/ 김치	잡곡밥 유부모찌주머니국 꿀고구마치즈롤까스 토마토스파게티 참외/그린샐러드	콩나물맑은국 치킨마크니커리 갈릭버터난 야채고로케 블랙사파이어포도	잡곡밥 시금치조개살국 등갈비찜 크림치즈떡볶이 무말랭이무침/오렌지	매식	잡곡밥 새우탕 닭분모자볶음 알감자버터구이 오이새콤무침/김치	잡곡밥 호박두부된장국 주꾸미삼겹살볶음 날치알계란찜 양배추&상추쌈/김치
칼로리	732.8 kcal	909.1 kcal	856.1 kcal	971.1 kcal		928.6 kcal	859.2 kcal
단백질	28.9 g	32.1 g	26.1 g	50.5 g		49.3 g	44.1 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