

주간식단표

<2026년 5월 4일(월) ~ 2026년 5월 10일(일)>

	5월4일(월)	5월5일(화)	5월6일(수)	5월7일(목)	5월8일(금)	5월9일(토)	5월10일(일)
아침	잡곡밥 소고기떡국 오징어나gett 후랑크감자조림 김구이/김치	치킨마요컵밥 블루베리요거트	잡곡밥 연두부계란탕 우사태메란장조림 마늘쫀건새우볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 해물된장찌개 닭살고구마조림 진미채볶음 김구이/김치	잡곡밥 돈육김치찌개 두부네모랑뽕구이 연근호두조림 김자반볶음/김치	식빵+모닝빵&잼 우유+시리얼 바나나	고구마치즈브리토 떠먹는요거트 구운계란
칼로리	799.6 kcal	689.9 kcal	689.0 kcal	695.2 kcal	656.1 kcal	770.1 kcal	516.3 kcal
단백질	30.3 g	28.8 g	28.9 g	44.4 g	22.9 g	23.3 g	23.9 g
점심	단호박크림스프&크루통 바베큐푹립 로제스파게티 파인애플양상추샐러드 베스킨라빈스아이스크림	<매식>	잡곡밥 애호박고추장찌개 훈제오리파프리카볶음 참치오믈렛 깻잎무쌈/김치	잔치국수 명란마요감태주먹밥 오징어미나리초무침 배추겉절이 딸기요플레	잡곡밥 대구탕 소고기당면볶음 백년초묵&양념장 두릅초무침/김치	권부영님후원	잡곡밥 얼갈이된장국 치즈닭갈비 오징어야채핫바 오이무침/포도
칼로리	943.4 kcal		855.3 kcal	876.8 kcal	803.8 kcal		889.2 kcal
단백질	40.4 g		51.4 g	34.8 g	39.7 g		33.8 g
저녁	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 스팸김치볶음밥 계란후라이 치즈핫도그/포도	<매식>	잡곡밥 근대된장국 소갈비찜/오렌지 험감자채볶음 보코치니샐러드/김치	잡곡밥 배추된장국 돈수육&새우젓 야채비빔면/수박 상추쌈/보쌈김치	녹두달죽 장각삼계탕 김치전 모듬야채스틱&쌈장 루비레드키위/깍두기	잡곡밥 소고기버섯찌개 매쉬드포테이토를까스 토마토양상추샐러드 오렌지/김치	잡곡밥 라면 어묵떡볶이 김말이&고구마튀김 단무지/김치
칼로리	956.8 kcal		966.1 kcal	897.6 kcal	825.9 kcal	934.1 kcal	917.1 kcal
단백질	28.6 g		38.4 g	37.3 g	49.4 g	27.1 g	18.1 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