

주간식단표

<2026년 5월 11일(월) ~ 2026년 5월 17일(일)>

	5월11일(월)	5월12일(화)	5월13일(수)	5월14일(목)	5월15일(금)	5월16일(토)	5월17일(일)
아침	잡곡밥 감자양파국 미트볼토마토소스조림 애호박새우살볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 소고기미역국 함박스테이크파인조림 어묵채파프리카볶음 무말랭이무침/김치	잡곡밥 차돌된장찌개 참치무조림 불고기오믈렛 김구이/김치	잡곡밥 순두부김치국 맛밤송송떡갈비구이 미역줄기맛살볶음 오복지무침/김치	잡곡밥 어묵버섯찌개 스팸계란구이 아몬드멸치볶음 파래김자반/김치	햄치즈샌드위치 초코두유	스팸김치컵밥 그릭요거트
칼로리	674.7 kcal	734.4 kcal	787.7 kcal	721.9 kcal	889.6 kcal	535.0 kcal	564.0 kcal
단백질	21.8 g	31.1 g	36.5 g	22.4 g	29.1 g	23.1 g	12.6 g
점심	잡곡밥 돈육김치찌개 매생이계란말이 코다리무조림 미나리나물/김치	잡곡밥 알탕 매콤갈비찜 치즈감자채전 돈나물사과생채/김치	유부주머니국 소고기콩나물밥&양념장 두부구이 오징어야채무침 오렌지/김치	잡곡밥 아욱된장국 돈목살고추장볶음 해물완자전 모듬쌈&쌈장/김치	잡곡밥 단호박꽃게탕 소고기육전&파채무침 연근호두조림 도라지오이무침/김치	잡곡밥 호박두부된장국 LA갈비구이 날치알계란찜 상추쌈/감귤	나누기후원
칼로리	788.0 kcal	943.4 kcal	781.6 kcal	857.8 kcal	908.9 kcal	904.9 kcal	
단백질	38.2 g	43.7 g	30.9 g	36.2 g	47.4 g	38.8 g	
저녁	잡곡밥 소고기우거지해장국 훈제오리부추볶음&쌈무 콘치즈오븐구이 열무비빔국수/김치	우동 명란마요주먹밥 돈까스&소스 그린샐러드 참외/김치	잡곡밥 닭개장 왕새우튀김 불어묵메추리알조림 과일샐러드/깍두기	소고기무국 낙지야채비빔밥 (콩나물,상추,김가루) 고르곤졸라피자 파인애플/열무김치	잡곡밥 황태해장국 등갈비김치찜 케이준치킨샐러드 오렌지/김치	잡곡밥 감자짜글이 당면불고기 오징어완자전 치커리사과유자청생채	잡곡밥 새우완탕 훈제족발&부추무침 토마토양상추샐러드 쁘띠첼/김치
칼로리	904.3 kcal	970.7 kcal	996.0 kcal	913.3 kcal	911.8 kcal	946.6 kcal	820.5 kcal
단백질	56.8 g	32.6 g	43.7 g	40.3 g	55.6 g	35.5 g	37.3 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