

주간식단표

<2026년 5월 18일(월) ~ 2026년 5월 24일(일)>

	5월18일(월)	5월19일(화)	5월20일(수)	5월21일(목)	5월22일(금)	5월23일(토)	5월24일(일)
아침	잡곡밥 누룽지탕 소고기메란장조림 야채스크램블 깻잎지/김치	잡곡밥 소고기떡국 야채고기말이구이 마늘쫀어묵볶음 김구이/김치	잡곡밥 닭곰탕 돈사태김치찜 오징어실채볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 소고기감자국 두부양념조림 파리고추멸치볶음 김구이/김치	잡곡밥 오징어무국 고기완자전 후랑크감자조림 파래김자반/김치	초코소라빵 우유+시리얼 바나나	불고기주먹밥 컵라면 구운계란
칼로리	718.7 kcal	832.3 kcal	813.7 kcal	641.6 kcal	637.1 kcal	568.2 kcal	658.6 kcal
단백질	28.0 g	34.1 g	34.0 g	28.2 g	25.4 g	15.1 g	19.6 g
점심	잡곡밥 순두부김치국 닭볶음탕 크림소스떡볶이 근대나물무침/김치	잡곡밥 소고기버섯샤브국 삼치오븐구이 주꾸미브로컬리초회 참외/김치	잔치국수 매콤어묵꼬마김밥 골뱅이야채초무침 마시는요거트 배추김치	잡곡밥 우거지수제비국 소갈비찜 녹두전 명태채오이무침/김치	잡곡밥 호박고추장찌개 삼겹살구이 콩나물파채무침 모듬쌈&쌈장/김치	우리아이열방후원	유부주머니국 스팸김치볶음밥 계란후라이 포테이토탕도그 단무지/비요뜨
칼로리	826.5 kcal	622.4 kcal	890.2 kcal	960.8 kcal	708.7 kcal		935.5 kcal
단백질	34.0 g	40.7 g	34.3 g	51.6 g	30.3 g		27.1 g
저녁	잡곡밥 소고기미역국 꽃게찜 돈육파프리카볶음 적.청포도/김치	<매식>	잡곡밥 버섯두부된장국 제육볶음 새우완자전 상추&깻잎쌈/김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 코코넛연어스틱 불어묵메추리알장조림 만다린샐러드/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 한우찜스테이크 투움바파스타 양상추사과샐러드/김치	사랑샘후원	잡곡밥 해물찜빵국 고추잡채&꽃빵 목화솜탕수육&소스 수박/김치
칼로리	903.1 kcal		718.6 kcal	989.2 kcal	922.2 kcal		897.5 kcal
단백질	58.6 g		27.3 g	51.5 g	29.6 g		34.2 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 정풍복지재단 계명원