

주간식단표

<2026년 5월 25일(월) ~ 2026년 5월 31일(일)>

	5월25일(월)	5월26일(화)	5월27일(수)	5월28일(목)	5월29일(금)	5월30일(토)	5월31일(일)
아침	잡곡밥 물만두계란국 뿌리채소우사태조림 애호박나물볶음 김구이/김치	크림스프 프렌치토스트&잼 스트로우베리우유 사과	잡곡밥 순두부찌개 닭살고구마조림 아몬드멸치볶음 김구이/김치	잡곡밥 돈육김치찌개 플레인오믈렛 소세지야채볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 소고기미역국 명란한떡갈비구이 맛살야채볶음 단무지무침/김치	하와이안브리또 포도주스 스트링치즈	치킨마요컵밥 새참바 비피더스요구르트
칼로리	682.8 kcal	658.9 kcal	704.6 kcal	859.3 kcal	733.9 kcal	475.0 kcal	864.9 kcal
단백질	31.2 g	23.7 g	32.4 g	34.3 g	26.7 g	22.1 g	36.3 g
점심	잡곡밥 팽이버섯장국 치킨마크니커리 갈릭버터난/새우까스 그린샐러드/오복지	잡곡밥 황태해장국 돈삼겹김치찜 계란야채말이 참나물무침/김치	잡곡밥 김치콩나물국 소꼬리찜 새싹연두부 비름나물무침/김치	소고기무국 영양밥&양념장 굴비구이 취나물들깨볶음 김구이/김치	잡곡밥 감자옹심이국 고기만두찜 해물파전 자몽에이드/배추겉절이	우리아이열방후원	잡곡밥 호박두부된장국 주꾸미삼겹살볶음 야채계란찜 모듬쌈/김치
칼로리	952.0 kcal	743.3 kcal	811.0 kcal	830.8 kcal	869.2 kcal		800.7 kcal
단백질	35.6 g	33.6 g	40.0 g	36.2 g	24.9 g		40.2 g
저녁	잡곡밥 부대찌개 LA갈비찜 당근감자채볶음 돌나물사과생채/참외	잡곡밥 육개장 자반고등어구이 두부간장조림 오이새콤무침/오렌지	꼬치어묵탕 참치야채비빔밥 계란후라이 불고기피자 적포도/김치	잡곡밥 해물탕 훈제닭다리구이 투움바누들떡볶이 보코치니샐러드/김치	잡곡밥 소고기버섯찌개 왕돈까스&소스 쫄면야채무침 양상추사과생채/푸딩	잡곡밥 얼갈이된장국 그린빈스소고기볶음 김치전 스윗맛살샐러드/김치	잡곡밥 콩나물맑은국 훈제오리파프리카볶음 비엔나감자조림 파인애플/김치
칼로리	919.9 kcal	889.4 kcal	979.6 kcal	913.6 kcal	921.8 kcal	730.9 kcal	785.1 kcal
단백질	29.1 g	50.4 g	50.6 g	52.3 g	25.5 g	26.6 g	42.3 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