

주간식단표

<2026년 6월 1일(월) ~ 2026년 6월 7일(일)>

	6월1일(월)	6월2일(화)	6월3일(수)	6월4일(목)	6월5일(금)	6월6일(토)	6월7일(일)
아침	잡곡밥 새우완탕 닭감자조림 미역줄기맛살볶음 오복지무침/김치	잡곡밥 어묵무국 돈묵살김치찜 계란후라이 김자반볶음/김치	잡곡밥 시금치조개살국 한우불고기 두부양념조림 김구이/김치	잡곡밥 매콤소고기무국 너비아니구이 감자채피망볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 차돌된장찌개 토마토계란볶음 오징어고추조림 김구이/김치	치즈케익빵 우유+시리얼 바나나	묵은지삼겹살주먹밥 쌀국수
칼로리	840.4 kcal	761.2 kcal	623.1 kcal	898.1 kcal	774.2 kcal	654.6 kcal	679.7 kcal
단백질	34.0 g	35.2 g	36.7 g	27.1 g	37.4 g	23.5 g	11.8 g
점심	열무보리비빔밥 바지락칼국수 통오징어만두구이 수박 배추겉절이	잡곡밥 소고기우거지해장국 코다리강정 애호박관자볶음 더덕생채/김치	잡곡밥 호박고추장찌개 삼겹살오븐구이 콩나물파채무침 야채쌈/수박	나박김치 전복죽 소고기장조림 오징어젓무침 참외/김치	잡곡밥 닭곰탕 병어감자조림 두부네모랑맹전 근대나물무침/김치	우리아이열방후원	잡곡밥 북어콩나물국 닭볶음탕 해물완자전 요플레/김치
칼로리	946.9 kcal	773.5 kcal	931.3 kcal	626.9 kcal	788.9 kcal		773.9 kcal
단백질	35.9 g	26.1 g	33.9 g	29.3 g	43.8 g		34.8 g
저녁	잡곡밥 스팸감자짜글이 차돌박이숙주볶음 참치오물렛 치커리사과무침/김치	잡곡밥 낙지연포탕 닭갈비 콘치즈오븐구이 비빔막국수/청포도	계란파국 자장밥 레몬크림새우 토마토양상추무침 비요뜨/깍두기	잡곡밥 짬뽕순두부찌개 소고기당면볶음 마파메추리알조림 오이탕탕이/김치	잡곡밥 소고기미역국 등갈비찜 어묵순살바구이 참나물무침/오렌지	잡곡밥 청국장찌개 제육볶음 날치알계란찜 상추쌈/파인애플	잡곡밥 라면 계란떡볶이 야채튀김 단무지/김치
칼로리	935.6 kcal	984.7 kcal	956.3 kcal	861.9 kcal	955.6 kcal	809.0 kcal	968.6 kcal
단백질	48.6 g	34.5 g	33.6 g	40.2 g	57.1 g	33.4 g	25.5 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