

주간식단표

<2026년 6월 15일(월) ~ 2026년 6월 21일(일)>

	6월15일(월)	6월16일(화)	6월17일(수)	6월18일(목)	6월19일(금)	6월20일(토)	6월21일(일)
아침	잡곡밥 부대찌개 참치오물렛 모듬견과멸치볶음 김구이/김치	잡곡밥 연두부맑은탕 소고기장조림 오이들깨볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 소고기감자국 돈묵살김치찜 파프리카어묵볶음 김구이/김치	잡곡밥 두부김치국 치즈함박스테이크 토마토계란볶음 파래김자반/김치	콘스프 프렌치토스트 딸기우유 사과	고구마치즈브리또 초코두유 대추방울토마토	버터장조림주먹밥 컵라면 블루베리+그릭요거트
칼로리	738.1 kcal	663.5 kcal	749.1 kcal	898.4 kcal	653.8 kcal	459.0 kcal	682.2 kcal
단백질	28.3 g	25.4 g	35.0 g	33.4 g	24.4 g	21.2 g	15.7 g
점심	잡곡밥 알탕 닭감자조림 통살표고튀김 참나물무침/김치	소고기무국 나물비빔밥&약고추장 계란후라이 오렌지 열무김치	잡곡밥 유부우동 코코넛새우튀김 꽃맛샐러드 단무지/김치	잡곡밥 차돌된장찌개 자반고등어구이 도토리묵샐러드 비름나물무침/김치	잡곡밥 감자짜글이 훈제오리야채볶음 날치알계란찜 깻잎무쌈/김치	우리아이열방후원	나누기후원
칼로리	867.9 kcal	874.6 kcal	876.0 kcal	813.1 kcal	899.8 kcal		
단백질	36.7 g	31.5 g	27.2 g	37.2 g	50.7 g		
저녁	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 삼겹살구이 야채비빔면 모듬쌈/참외	단호박스프 새우감바스&구운빵 투움바파스타 리코타치즈샐러드 오이피클/수박	잡곡밥 조랭이떡국 한우불고기 한식잡채/돈나물생채 토마토/김치	장각삼계탕 녹두닭죽 주꾸미만두찜 더덕무말랭이무침 메론/깍두기	모듬어묵탕 낙지야채비빔밥 (콩나물, 상추, 당근, 김가루) 고르곤졸라피자 비요뜨/김치	잡곡밥 열갈이된장국 눈꽃치즈닭갈비 간장비빔국수 오이생채/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 스팸김치볶음밥 궁중떡볶이 골드키위/김치
칼로리	937.4 kcal	835.2 kcal	901.1 kcal	934.8 kcal	680.7 kcal	962.1 kcal	890.4 kcal
단백질	39.2 g	40.7 g	33.4 g	57.8 g	25.9 g	33.9 g	25.4 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 행복복지재단 계명원