

주간식단표

<2026년 6월 22일(월) ~ 2026년 6월 28일(일)>

	6월22일(월)	6월23일(화)	6월24일(수)	6월25일(목)	6월26일(금)	6월27일(토)	6월28일(일)
아침	잡곡밥 조랭이미역국 그린빈스어묵볶음 계란장조림 단무지무침/김치	잡곡밥 소고기버섯찌개 코다리엿장조림 미역줄기맛살볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 새우완탕 참치두부조림 애호박나물볶음 김구이/김치	잡곡밥 호박두부된장국 소고기장조림 스팸구이 김자반볶음/김치	잡곡밥 참치김치찌개 명란한떡갈비구이 플레인오믈렛 김구이/김치	롤케익 우유+시리얼 바나나	스팸김치컵밥 애플망고두유
칼로리	687.5 kcal	709.5 kcal	648.6 kcal	895.2 kcal	832.3 kcal	629.6 kcal	579.4 kcal
단백질	28.1 g	24.2 g	25.6 g	36.1 g	31.5 g	20.6 g	16.4 g
점심	잡곡밥 김치콩나물국 주꾸미삼겹살볶음 두부전&양념장 상추&양배추쌈/김치	잡곡밥 열무냉국수 고기메밀전병 감자새우만두찜 수박/김치	팽이버섯미소장국 마늘쫄비빔밥 계란후라이 베리가득요거트 김치	잡곡밥 콩비지찌개 파채오리불고기 가자미카레구이 쫄썩추겉절이/김치	잡곡밥 들깨미역국 훈제족발&부추무침 야채비빔면 참외/김치	우리아이열방후원	잡곡밥 가쓰오유부장국 돈까스&소스 쫄면야채무침 황도샐러드/비피더스
칼로리	745.1 kcal	867.1 kcal	833.5 kcal	931.1 kcal	816.6 kcal		973.0 kcal
단백질	31.5 g	21.5 g	42.6 g	42.8 g	35.5 g		27.9 g
저녁	잡곡밥 소고기우거지해장국 통살새우까스 표고메란장조림 토마토그린샐러드/오렌지	잡곡밥 시금치조개살국 닭살분모자조림 콘치즈오븐구이 치커리사과생채	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 찹스테이크 샐러드파스타 오이무침/참외	잡곡밥 어묵버섯탕 LA갈비찜 크림떡볶이 메론/깍두기	잡곡밥 꽃게된장찌개 제육볶음 맛살과일샐러드 야채쌈/파인애플	사랑샘후원	잡곡밥 라면 어묵떡볶이 치즈핫도그&케찹 단무지/김치
칼로리	969.4 kcal	828.9 kcal	972.5 kcal	925.9 kcal	924.4 kcal		979.7 kcal
단백질	37.4 g	39.2 g	32.2 g	31.7 g	39.3 g		21.1 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