

주간식단표

<2026년 7월 13일(월) ~ 2026년 7월 19일(일)>

	7월13일(월)	7월14일(화)	7월15일(수)초복	7월16일(목)	7월17일(금)	7월18일(토)	7월19일(일)
아침	잡곡밥 물만두계란국 소고기메란장조림 미역줄기맛살볶음 김구이/김치	잡곡밥 순두부김치국 궁중고기말이구이 애호박볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 소고기미역국 가자미무조림 햄감자채볶음 깻잎지/김치	잡곡밥 조랭이떡국 고기완자전 파리고추멸치조림 김구이/김치	잡곡밥 감자양파국 계란장조림 마늘쫀어묵볶음 파래김자반/김치	식빵+모닝빵&딸기잼 우유+시리얼 바나나	소고기죽 포도주스 던킨먼치킨도넛
칼로리	699.4 kcal	680.8 kcal	747.9 kcal	746.9 kcal	649.6 kcal	770.1 kcal	573.2 kcal
단백질	24.9 g	24.2 g	39.2 g	27.7 g	21.5 g	23.3 g	15.1 g
점심	잡곡밥 차돌감자고추장찌개 닭봉유자청조림 오징어브로컬리초회 수박/김치	잡곡밥 우거지갈비탕 유린기 후랑크감자조림 비름나물/김치	잡곡밥 추어탕 오꼬노미계란말이 더덕무말랭이무침 참외/김치	잡곡밥 우뭇가사리콩국 매콤갈비찜 애호박부추전 가지나물/김치	잡곡밥 두부된장찌개 삼겹살오븐구이 콩나물파채무침 야채쌈/수박	우리아이열방후원	나누기후원
칼로리	795.4 kcal	984.8 kcal	789.1 kcal	960.6 kcal	841.7 kcal		
단백질	45.1 g	46.4 g	42.9 g	49.8 g	33.5 g		
저녁	잡곡밥 시금치조개살국 돈수육&새우젓 야채비빔면 상추쌈/참외	잡곡밥 단호박크림스프 바베큐폭립 새우감바스&마늘빵 리코타치즈샐러드	장각삼계탕 녹두닭죽 김치전 모듬야채스틱/수박 구슬아이스크림	잡곡밥 돈육김치찌개 계란후라이 꼬치없는소떡소떡 김자반볶음/메론	잡곡밥 라면 어묵떡볶이 김말이&고구마튀김 단무지/김치	잡곡밥 미역미소장국 연돈볼카츠&소스 파인애플샐러드 비요프/김치	잡곡밥 해물탕 훈제오리부추볶음 야채계란찜 깻잎무쌈/김치
칼로리	842.3 kcal	966.6 kcal	947.2 kcal	970.7 kcal	996.5 kcal	954.7 kcal	776.5 kcal
단백질	36.8 g	58.3 g	52.5 g	33.0 g	19.8 g	25.8 g	58.2 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 행복복지재단 계명원