

주간식단표

<2026년 7월 20일(월) ~ 2026년 7월 26일(일)>

	7월20일(월)	7월21일(화)	7월22일(수)	7월23일(목)	7월24일(금)	7월25일(토)	7월26일(일)
아침	잡곡밥 소고기두부국 코다리엿장조림 플레인오믈렛 김구이/김치	야채스프 프렌치토스트&잼 바나나우유 사과	잡곡밥 김치콩나물국 닭살고구마조림 아몬드멸치볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 소고기감자짜글이 두부양념조림 소세지야채볶음 김구이/김치	잡곡밥 순두부찌개 미트볼피망조림 애호박새우살볶음 김자반볶음/김치	하와이안브리또 그릭요거트+블루베리	참치마요주먹밥 컵라면 구운계란
칼로리	718.7 kcal	650.5 kcal	674.7 kcal	802.5 kcal	672.3 kcal	480.1 kcal	656.2 kcal
단백질	35.5 g	23.6 g	27.6 g	32.5 g	25.0 g	20.1 g	22.3 g
점심	잡곡밥 황태해장국 닭볶음탕 콘치즈오븐구이 근대나물/김치	잡곡밥 동태찌개 소고기당면볶음 단호박타락묵 참나물생채/김치	보리열무비빔밥 해물칼국수 오징어만두구이 수박 배추겉절이	잡곡밥 옹심이만두국 콩나물불고기 양배추쌈&우렁쌈장 오징어젓마늘쫄무침	잡곡밥 돈등뼈우거지탕 자반고등어구이 소고기메란장조림 궁채나물/김치	우리아이열방후원	잡곡밥 소고기무국 LA갈비찜 해물잡채 더덕생채/김치
칼로리	811.9 kcal	852.4 kcal	925.5 kcal	729.3 kcal	969.4 kcal		999.2 kcal
단백질	41.5 g	41.3 g	37.3 g	28.7 g	63.5 g		30.2 g
저녁	잡곡밥 부대찌개 훈제족발&부추무침 토마토양상추샐러드 복숭아/김치	잡곡밥 유부주머니국 치즈함박스테이크 투움바파스타 만다린샐러드/김치	잡곡밥 사골순댓국 갈릭치즈연어구이 새송이메추리알조림 복숭아/김치	잡곡밥 열갈이된장국 닭분모자조림 날치알계란찜 치커리사과유자청생채	두부버섯미소장국 낙지야채덮밥 (콩나물,상추,당근,김가루) 고르곤졸라피자 복숭아/김치	꼬치어묵국 제육김치덮밥 포테이토핫도그 수박 단무지/김치	잡곡밥 소고기미역국 열무비빔국수 고기만두찜 요플레/김치
칼로리	793.8 kcal	869.9 kcal	953.5 kcal	857.1 kcal	748.4 kcal	961.3 kcal	707.1 kcal
단백질	36.6 g	33.9 g	35.9 g	38.5 g	47.1 g	27.8 g	23.3 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,우렁,넙치,참돔:중국산		두부,콩나물,콩국물,콩비지,계란:국내산		

*위 식단은 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.



사회복지법인 행복복지재단 계명원