

주간식단표

<2026년 7월 27일(월) ~ 2026년 8월 2일(일)>

	7월27일(월)	7월28일(화)	7월29일(수)	7월30일(목)	7월31일(금)	8월1일(토)	8월2일(일)
아침	잡곡밥 누룽지탕 소고기청경채볶음 오징어야채조림 깻잎지/김치	잡곡밥 새우완탕 뿌리채소우사태조림 당근감자채볶음 김구이/김치	잡곡밥 돈육김치찌개 불고기오물렛 진미채야채무침 파래김자반/김치	잡곡밥 호박고추장찌개 맛밤송송떡갈비구이 마늘쫀어묵볶음 김구이/김치	잡곡밥 조랭이미역국 김치제육볶음 온두부 요플레/김치	초코소라빵 우유+시리얼 방울토마토	버터장조림컵밥 쌀국수 비피더스요구르트
칼로리	868.8 kcal	777.9 kcal	734.8 kcal	727.7 kcal	696.9 kcal	551.6 kcal	763.6 kcal
단백질	31.9 g	34.9 g	34.5 g	26.6 g	26.5 g	15.1 g	15.2 g
점심	잡곡밥 단호박꽃게탕 훈제오리파프리카볶음 두부양념조림 무쌈&소스/김치	잡곡밥 육개장 해물완자전 파리고추계란장조림 오이새콤무침/김치	잡곡밥 냉우동 멘치카츠&소스 황도샐러드 단무지/비요프	어묵숙갓탕 참치야채비빔밥 게란후라이 불고기피자 김치	잡곡밥 도토리묵채냉국 주꾸미야채볶음 애호박빵가루전 콩나물무침/김치	우리아이열방후원	잡곡밥 오이냉국 돈목살김치찜 통새우만두구이 수박/김치
칼로리	883.3 kcal	747.7 kcal	999.7 kcal	863.8 kcal	866.8 kcal		896.3 kcal
단백질	57.4 g	32.5 g	26.7 g	45.7 g	35.7 g		27.5 g
저녁	잡곡밥 북어계란국 등갈비찜 누들떡고추잡채 자두/김치	잡곡밥 스팸감자짜글이 닭봉데리소스조림 갈릭버터새우구이 메론/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 차돌박이숙주볶음 케이준치킨샐러드 수박/김치	잡곡밥 근대된장국 치즈닭갈비 들기름막국수 회오리감자/김치	잡곡밥 호박두부된장찌개 삼겹살오븐구이 야채비빔면 모듬쌈/참외	잡곡밥 김치콩나물국 그린빈소고기볶음 오징어동그랑땡 복숭아/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 고구마롤까스&소스 토마토스파게티 그린샐러드/김치
칼로리	885.3 kcal	981.0 kcal	826.2 kcal	863.3 kcal	889.7 kcal	743.1 kcal	854.8 kcal
단백질	48.6 g	49.3 g	51.0 g	30.2 g	35.6 g	28.9 g	34.1 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