

주간식단표

<2026년 8월 10일(월) ~ 2026년 8월 16일(일)>

	8월10일(월)	8월11일(화)	8월12일(수)	8월13일(목)	8월14일(금)*말복	8월15일(토)	8월16일(일)
아침	잡곡밥 물만두국 야채고기말이구이 연근호두조림 김구이/김치	잡곡밥 순두부김치국 불고기오물렛 오징어고추조림 김자반볶음/김치	잡곡밥 누룽지탕 닭살고구마조림 어묵마늘쫄볶음 오복지무침/김치	잡곡밥 감자계란국 소고기장조림 오이들깨볶음 김구이/김치	잡곡밥 돈육김치찌개 계란후라이 진미채야채무침 파래김자반/김치	식빵+모닝빵&잼 우유+시리얼 청사과	스팸김치컵밥 포도주스 스트링치즈
칼로리	772.4 kcal	693.5 kcal	680.6 kcal	582.8 kcal	700.6 kcal	843.5 kcal	610.9 kcal
단백질	29.2 g	37.9 g	25.1 g	21.5 g	31.0 g	23.7 g	15.4 g
점심	잡곡밥 소고기버섯찌개 돈갈비떡조림 크래미미역줄기볶음 수박/김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 계란장조림 애호박새우살볶음 블루베리요거트/김치	잡곡밥 오이미역냉국 돈삼겹김치찜 치킨텐더샐러드 수박/김치	잡곡밥 코다리냉면 갈비만두 타코야끼 열무김치	녹두닭죽 장각삼계탕 가마보꼬피망볶음 모듬야채스틱&쌈장 던킨도넛아이스크림	우리아이열방후원	나누기후원
칼로리	939.7 kcal	932.6 kcal	987.8 kcal	879.9 kcal	949.6 kcal		
단백질	38.3 g	48.7 g	40.6 g	32.9 g	54.9 g		
저녁	잡곡밥 우거지해장국 닭분모자조림 토마토양상추무침 사과푸딩/김치	잡곡밥 해물탕 그린빈소고기볶음 볼어묵메란조림 황도샐러드/김치	잡곡밥 소고기콩나물국 자반고등어구이 미트볼토마토소스조림 샤인머스켓/김치	잡곡밥 새우완탕 주꾸미삼겹살볶음 호박채계란찜 야채쌈/비요프	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 한우찜스테이크 샐러드파스타 오이피클/메론	잡곡밥 호박두부된장찌개 훈제족발&부추무침 상추깻잎겉절이 참외/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 자장소스 목화숨탕수육 만다린샐러드/복숭아
칼로리	849.8 kcal	860.8 kcal	789.8 kcal	928.3 kcal	960.9 kcal	671.7 kcal	909.9 kcal
단백질	38.1 g	47.7 g	42.5 g	40.8 g	32.5 g	35.4 g	46.3 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,우럭,넙치,참돔:중국산		두부,콩나물,콩국물,콩비지,계란:국내산		

*위 식단은 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.



사회복지법인 행복복지재단 계명원