

# 주간식단표

<2026년 8월 24일(월) ~ 2026년 8월 30일(일)>

|     | 8월24일(월)                                         | 8월25일(화)                                                | 8월26일(수)                                           | 8월27일(목)                                                | 8월28일(금)                                        | 8월29일(토)                                     | 8월30일(일)                                             |
|-----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 아침  | 잡곡밥<br>소고기감자국<br>가마보꼬조림<br>아몬드멸치볶음<br>김구이/김치     | 잡곡밥<br>근대된장국<br>돈육메란장조림<br>새우살호박볶음<br>파래김자반/김치          | 잡곡밥<br>소고기떡국<br>새우완자전<br>불어묵조림<br>김구이/김치           | 잡곡밥<br>순두부김치국<br>소고기그린빈스볶음<br>계란장조림<br>깻잎지/김치           | 잡곡밥<br>차돌된장찌개<br>참치오믈렛<br>오이새콤무침<br>김구이/김치      | 크림등벙슈크림빵<br>우유+시리얼<br>바나나                    | 골드치킨마요컵밥<br>따옴오가닉쥬스                                  |
| 칼로리 | 638.2 kcal                                       | 686.6 kcal                                              | 822.1 kcal                                         | 665.1 kcal                                              | 673.2 kcal                                      | 571.2 kcal                                   | 667.1 kcal                                           |
| 단백질 | 24.1 g                                           | 28.6 g                                                  | 32.7 g                                             | 30.9 g                                                  | 26.4 g                                          | 16.5 g                                       | 25.4 g                                               |
| 점심  | 잡곡밥<br>우거지수제비국<br>주꾸미야채볶음<br>새싹연두부&S<br>콩나물무침/김치 | 잡곡밥<br>소고기버섯샤브국<br>코다리강정<br>야채계란찜<br>보코치니샐러드/김치         | 잡곡밥<br>알탕<br>한라봉소스닭봉조림<br>당근감자채볶음<br>복숭아/김치        | 잡곡밥<br>잔치국수<br>오징어만두구이<br>골뱅이야채초무침<br>자몽에이드/김치          | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>병어감자조림<br>단호박타락묵<br>궁채나물볶음/김치     | 박연경님후원                                       | 가쓰오유부장국<br>카레라이스<br>닭다리살오븐구이<br>오징어야채초무침<br>비피더스요구르트 |
| 칼로리 | 702.2 kcal                                       | 803.8 kcal                                              | 827.7 kcal                                         | 959.2 kcal                                              | 868.4 kcal                                      |                                              | 827.6 kcal                                           |
| 단백질 | 38.6 g                                           | 34.7 g                                                  | 42.3 g                                             | 33.6 g                                                  | 37.9 g                                          |                                              | 55.4 g                                               |
| 저녁  | 잡곡밥<br>육개장<br>왕새우튀김<br>바베큐바피망조림<br>메론/깍두기        | HAPPY BIRTHDAY<br>소고기미역국<br>삼겹살구이<br>미니핫도그<br>상추쌈/샤인머스켓 | 잡곡밥<br>단호박크림스프<br>고구마치즈롤까스<br>토마토스파게티<br>만다린샐러드/피클 | HAPPY BIRTHDAY<br>소고기미역국<br>등갈비조림<br>케이준치킨샐러드<br>복숭아/김치 | 잡곡밥<br>물만두계란국<br>당면불고기<br>새송이메란조림<br>치커리사과유자청생채 | 잡곡밥<br>부대찌개<br>도톰동그랑땡전<br>멸치고추조림<br>김자반볶음/김치 | 잡곡밥<br>라면<br>계란떡볶이<br>고구마&김말이튀김<br>단무지/김치            |
| 칼로리 | 921.4 kcal                                       | 940.2 kcal                                              | 954.4 kcal                                         | 956.2 kcal                                              | 939.2 kcal                                      | 626.1 kcal                                   | 980.9 kcal                                           |
| 단백질 | 35.6 g                                           | 35.3 g                                                  | 30.6 g                                             | 61.3 g                                                  | 27.0 g                                          | 21.3 g                                       | 24.4 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