

주간식단표

<2026년 8월 3일(월) ~ 2026년 8월 9일(일)>

	8월3일(월)	8월4일(화)	8월5일(수)	8월6일(목)	8월7일(금)	8월8일(토)	8월9일(일)
아침	잡곡밥 소고기떡국 표고메란장조림 미역줄기맛살볶음 깻잎지/김치	잡곡밥 황태해장국 한우버섯불고기 두부양념조림 파래김자반/김치	치킨마요컵밥 어묵바 따옴오가닉쥬스	잡곡밥 순두부찌개 함박스테이크파인조림 유자단무지채무침 김구이/김치	잡곡밥 감자양파국 돈사태장조림 토마토계란볶음 파래김자반/김치	콤비네이션피자브리또 아몬드브리즈 쁘띠첼	룰케익 바나나우유
칼로리	745.3 kcal	745.0 kcal	830.4 kcal	624.1 kcal	865.2 kcal	532.1 kcal	420.6 kcal
단백질	26.2 g	40.3 g	28.6 g	26.2 g	31.3 g	23.2 g	16.6 g
점심	잡곡밥 호박된장찌개 제육볶음 야채계란찜 상추쌈/김치	오이냉국 김치야채볶음밥 닭다리살오븐구이 보코치니샐러드 베리가득요거트/김치	잡곡밥 청국장찌개 매콤등뼈찜 당근감자채볶음 치커리사과생채/김치	잡곡밥 열무김치말이국수 파채너비아니 고기잎새만두찜 자몽에이드/김치	소고기미역국 장어구이 리코타치즈샐러드 고기완자전 더덕생채/김치	우리아이열방후원	잡곡밥 미역냉국 훈제오리부추볶음 어묵조림 깻잎무쌈/수박
칼로리	728.7 kcal	824.6 kcal	878.1 kcal	871.4 kcal	939.4 kcal		797.0 kcal
단백질	32.4 g	45.8 g	43.1 g	25.4 g	47.4 g		43.9 g
저녁	잡곡밥 가쓰오유부장국 치킨마크니커리 미트볼케찹조림 하와이안샐러드/김치	잡곡밥 부대찌개&라면사리 참치오믈렛 멸치아몬드볶음 오이양파무침/멜론	잡곡밥 건새우아욱국 삼겹살구이 야채비빔면 모듬쌈/복숭아	잡곡밥 육개장 바베큐폭립 콘치즈오븐구이 파인애플샐러드/김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈수육&새우젓 메밀면야채무침 무화과샐러드/자두	잡곡밥 콩나물냉국 유린기 후랑크감자조림 스윗맛살샐러드/김치	잡곡밥 감자고추장찌개 당면불고기 옥수수계란찜 참나물참깨무침/김치
칼로리	810.8 kcal	800.1 kcal	813.5 kcal	987.9 kcal	745.5 kcal	839.6 kcal	769.1 kcal
단백질	29.2 g	29.7 g	34.6 g	53.8 g	26.0 g	33.4 g	35.8 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