

주간식단표

<2026년 9월 21일(월) ~ 2026년 9월 27일(일)>

	9월21일(월)	9월22일(화)	9월23일(수)	9월24일(목)	9월25일(금)"추석"	9월26일(토)	9월27일(일)
아침	잡곡밥 누룽지탕 돈육장조림 두부완자전 양념깻잎지/김치	잡곡밥 사골만둣국 참치오믈렛 소시지야채볶음 김구이/김치	잡곡밥 차돌된장찌개 함박스테이크파인조림 오이새콤무침 파래김자반/김치	잡곡밥 닭곰탕 미트볼토마토소스조림 새우동그랑땡구이 김구이/김치	잡곡밥 소고기무국 한우불고기 깻잎고기전 사과/김치	참치마요주먹밥 쌀국수 구운계란	모닝에그베이컨브리프 망고쥬스
칼로리	734.2 kcal	892.6 kcal	747.8 kcal	757.8 kcal	817.2 kcal	567.5 kcal	430.7 kcal
단백질	28.5 g	39.2 g	26.7 g	28.7 g	35.1 g	18.7 g	19.3 g
점심	잡곡밥 옹심이들깨탕 매콤등뼈찜 당근감자채볶음 근대나물무침/김치	잡곡밥 대구탕 갈비알밤찜 오징어브로컬리초회 김치	잡곡밥 북어계란국 돈육김치찜 케이준치킨샐러드 메론/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 삼겹살오븐구이 김치전/파채무침 모듬쌈/캠벨포도	잡곡밥 건새우아욱국 LA갈비찜 한식잡채/참나물무침 배 /김치	잡곡밥 얼갈이된장국 훈제족발&부추무침 날치알계란찜 메밀면야채무침/김치	모듬어묵탕 스팸김치볶음밥 닭다리살오븐구이 과일샐러드 열무김치
칼로리	989.5 kcal	683.5 kcal	954.4 kcal	988.3 kcal	894.6 kcal	828.9 kcal	863.3 kcal
단백질	50.9 g	50.8 g	51.6 g	38.9 g	28.9 g	41.1 g	44.2 g
저녁	유부주머니국 낙지야채비빔밥 (콩나물,상추,당근,김가루) 고르곤졸라피자 사과/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 바베큐폭립 카프레제샐러드 베라아이스크림/샤인머스켓	잡곡밥 단호박크림스프 고구마치즈롤까스 투움바파스타 야채샐러드/김치	명절음식만들기	잡곡밥 마라탕 찹쌀귀바로우 닭꼬치구이 하와이안샐러드/단무지	잡곡밥 소고기버섯찌개 닭분모자조림 콘치즈오븐구이 치커리사과생채/김치	잡곡밥 돈육김치찌개 훈제오리파프리카볶음 계란후라이 배 /김치
칼로리	897.8 kcal	997.8 kcal	945.2 kcal		980.5 kcal	953.5 kcal	884.5 kcal
단백질	38.8 g	44.4 g	33.4 g		50.7 g	41.4 g	51.7 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