

주간식단표

<2026년 9월 28일(월) ~ 2026년 10월 4일(일)>

	9월28일(월)	9월29일(화)	9월30일(수)	10월1일(목)	10월2일(금)	10월3일(토)	10월4일(일)
아침	잡곡밥 오징어찌개 납작떡갈비구이 햄감자채볶음 김구이/김치	잡곡밥 감자계란국 뿌리채소우사태찜 애호박새우살볶음 파래김자반/김치	콘스프 프렌치토스트&잼 스트로우베리우유 사과	잡곡밥 참치김치찌개 너비아니구이 토마토계란볶음 김구이/김치	잡곡밥 소고기우거지해장국 가자미살감자조림 오이볶음 파래김자반/김치	초코소라빵 우유+시리얼 바나나	치킨마요컵밥 요플레
칼로리	810.1 kcal	682.8 kcal	653.8 kcal	888.2 kcal	639.6 kcal	568.2 kcal	689.9 kcal
단백질	30.8 g	31.1 g	24.4 g	31.4 g	28.7 g	15.0 g	28.8 g
점심	잡곡밥 김치콩나물국 제주은갈치구이 두부양념조림 돈나물사과생채/김치	잡곡밥 장칼국수 고기메밀전병 스위트맛살샐러드 베리가득요거트/김치	<직원연수>	잡곡밥 홍합살미역국 닭볶음탕 통살표고튀김 얼갈이나물/김치	잡곡밥 단호박꽃게탕 계란야채말이 소고기메추리알조림 김치	우리아이열방후원	잡곡밥 배추된장국 돈수육&새우젓 콩나물파채무침 상추&깻잎쌈/포도
칼로리	682.5 kcal	983.3 kcal		856.5 kcal	793.8 kcal		853.6 kcal
단백질	29.9 g	28.8 g		31.0 g	38.2 g		34.3 g
저녁	잡곡밥 호박된장국 주꾸미삼겹살볶음 어묵바구이/마늘지 모듬쌈/망고푸딩	잡곡밥 조랭이떡국 버섯불고기 해물잡채 참나물참깨소스무침/김치	잡곡밥 찜뽕순두부찌개 훈제닭다리구이 보코치니샐러드 배 / 김치	잡곡밥 시금치조개살국 등갈비찜 크림소스떡볶이 메론 / 김치	잡곡밥 콩나물맑은국 치킨마크니커리 왕새우튀김 청포도리코타치즈샐러드	잡곡밥 두부버섯미소국 낙지떡볶음 알감자버터구이 오이양파무침/김치	잡곡밥 육개장 자반고등어구이 파리고추계란장조림 김치
칼로리	920.2 kcal	902.6 kcal	784.3 kcal	915.7 kcal	822.9 kcal	694.5 kcal	783.5 kcal
단백질	42.4 g	34.3 g	42.2 g	49.7 g	31.3 g	25.3 g	48.4 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