

주간식단표

<2026년 10월 5일(월) ~ 2026년 10월 11일(일)>

	10월5일(월)	10월6일(화)	10월7일(수)	10월8일(목)	10월9일(금)	10월10일(토)	10월11일(일)
아침	잡곡밥 호박두부된장국 돈육메란장조림 아채스크램블 김구이/김치	잡곡밥 새우완탕 맛밤송송떡갈비구이 진미채야채무침 파래김자반/김치	잡곡밥 계란실파국 돈목살김치찜 파프리카어묵볶음 유자단무지무침/김치	잡곡밥 소고기미역국 스팸계란구이 멸치고추조림 김구이/김치	잡곡밥 물만두국 연양식불고기 애호박새우살볶음 김자반볶음/김치	하와이안브리토 오렌지쥬스	스팸김치컵밥 바나나맛두유
칼로리	834.7 kcal	824.1 kcal	784.0 kcal	895.7 kcal	789.7 kcal	423.0 kcal	579.4 kcal
단백질	40.8 g	34.3 g	37.0 g	40.2 g	24.4 g	17.9 g	16.4 g
점심	잡곡밥 북어콩나물국 꼭찹스테이크 크림스파게티 황도샐러드/김치	잔치국수 매콤어묵꼬마김밥 골뱅이야채초무침 블루베리요거트 배추김치	잡곡밥 감자옹심이국 코다리무조림 옥수수계란말이 더덕무말랭무침/김치	잡곡밥 동태탕 소고기육전&파채무침 연근호두조림 도라지오이생채/김치	유부주머니국 소고기콩나물밥&양념장 두부계란구이 오징어무초무침 샤인머스켓/김치	우리아이열방후원	잡곡밥 팽이버섯미소국 메쉬드포테이토를까스 쫄면야채무침 그린샐러드/김치
칼로리	905.6 kcal	842.0 kcal	960.7 kcal	880.6 kcal	810.9 kcal		925.3 kcal
단백질	41.1 g	32.0 g	37.7 g	47.6 g	30.9 g		30.6 g
저녁	잡곡밥 꼬치어묵탕 참치야채비빔밥 계란후라이 크리스피핫도그/포도	잡곡밥 해물짬뽕국 고추잡채&꽃빵 목화숨탕수육 메론/김치	잡곡밥 두부김치국 돈갈비찜 대하버터구이 양상추사과샐러드/김치	잡곡밥 부대찌개 차돌박이숙주볶음 토마토양상추무침 푸딩/김치	잡곡밥 호박된장찌개 삼겹살오븐구이 야채비빔면 모듬쌈/보쌈김치	잡곡밥 돈등뼈우거지탕 훈제오리야채볶음 불어묵조림 깻잎무쌈/김치	잡곡밥 라면 계란떡볶이 고구마&만두튀김 단무지/김치
칼로리	983.9 kcal	934.3 kcal	932.6 kcal	743.2 kcal	894.5 kcal	994.4 kcal	905.1 kcal
단백질	40.6 g	36.4 g	59.1 g	37.0 g	35.7 g	62.0 g	24.8 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