

주간식단표

<2026년 10월 12일(월) ~ 2026년 10월 18일(일)>

	10월12일(월)	10월13일(화)	10월14일(수)	10월15일(목)	10월16일(금)	10월17일(토)	10월18일(일)
아침	잡곡밥 소고기떡국 플레인오믈렛 아몬드멸치볶음 파래김자반/김치	크림스프 딸기샌드위치 사과쥬스 바나나	잡곡밥 순두부찌개 미트볼피망조림 미역줄기맛살볶음 오복지무침/김치	잡곡밥 차돌된장찌개 두부양념조림 당근감자채볶음 김구이/김치	잡곡밥 시금치조개살국 한우불고기 새우완자전 감자반볶음/김치	불고기를피자스틱 우유+시리얼	참치마요주먹밥 컵라면 구운계란
칼로리	836.9 kcal	465.4 kcal	660.9 kcal	662.2 kcal	636.3 kcal	495.0 kcal	656.2 kcal
단백질	32.9 g	14.0 g	20.7 g	22.6 g	28.4 g	22.2 g	22.3 g
점심	잡곡밥 감자고추장찌개 닭봉데리소스조림 수수부꾸미 치커리사과유자청생채	잡곡밥 들깨미역국 LA갈비찜 연어스테이크 카프레제샐러드/김치	잡곡밥 북어계란국 주꾸미삼겹살볶음 콩나물파채무침 상추&깻잎쌈/김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈갈비떡조림 백년초목&양념장 목이버섯냉채/김치	잡곡밥 김치콩나물국 안동찜닭 납작만두&야채무침 요플레/김치	우리아이열방후원	나누기후원
칼로리	899.4 kcal	992.7 kcal	855.1 kcal	811.9 kcal	929.4 kcal		
단백질	40.1 g	40.7 g	42.5 g	40.1 g	36.4 g		
저녁	잡곡밥 유부된장국 치즈함박스테이크 투움바파스타 만다린샐러드/김치	파송송계란탕 자장소스 꺾바로우탕수육 양상추사과무침 단무지/샤인머스켓	잡곡밥 순살감자탕 그린빈스소고기볶음 골뱅이야채초무침 파인애플/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 버팔로윙구이 피쉬앤칩스 샤인머스켓/김치	잡곡밥 우거지갈비탕 오징어야채볶음 자반고등어구이 사과/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 김치볶음밥&계란후라이 닭다리살오븐구이 과일샐러드/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 꿀고구마치즈롤까스 토마토스파게티 그린샐러드/피클
칼로리	804.2 kcal	927.6 kcal	875.3 kcal	924.2 kcal	983.3 kcal	958.6 kcal	938.5 kcal
단백질	31.6 g	44.3 g	48.2 g	39.8 g	59.7 g	52.6 g	34.0 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