

주간식단표

<2026년 10월 19일(월) ~ 2026년 10월 25일(일)>

	10월19일(월)	10월20일(화)	10월21일(수)	10월22일(목)	10월23일(금)	10월24일(토)	10월25일(일)
아침	잡곡밥 소고기배추국 돈육메란장조림 연두부&양념장 김구이/김치	잡곡밥 콩나물맑은국 닭살고구마조림 토마토스크램블에그 파래김자반/김치	잡곡밥 오징어찌개 함박스에이크파인조림 해쉬브라운 오복지무침/김치	잡곡밥 감자계란국 소고기청경채볶음 새송이메란조림 콩자반/김치	잡곡밥 누룽지탕 불고기낙지볶음 참치오믈렛 양념깻잎지/김치	크림등벙슈크림빵 우유+시리얼	참기름김치볶음밥 비피더스요구르트
칼로리	657.3 kcal	801.0 kcal	746.6 kcal	707.5 kcal	881.2 kcal	546.6 kcal	573.3 kcal
단백질	29.6 g	31.5 g	29.3 g	31.6 g	26.1 g	16.2 g	15.4 g
점심	잡곡밥 알탕 치즈계란말이 우영채땅콩조림 참나물무침/김치	잡곡밥 찜뽕순두부찌개 삼치무조림 애호박부추전 돌나물생채/김치	잡곡밥 어묵우동 왕새우튀김 스윗맛살샐러드 사과/김치	전복영양퉁밥 소고기무국 가자미카레구이 도라지오이생채 자몽에이드/김치	잡곡밥 콩비지찌개 훈제오리파프리카볶음 후랑크감자조림 깻잎무쌈/김치	우리아이열방후원	잡곡밥 소고기우거지해장국 닭볶음탕 오징어&브로컬리초회 마카로니샐러드/김치
칼로리	856.2 kcal	746.1 kcal	931.5 kcal	969.8 kcal	816.6 kcal		848.7 kcal
단백질	40.5 g	37.4 g	27.0 g	35.0 g	47.1 g		43.2 g
저녁	잡곡밥 황태해장국 돈삼겹김치찜 고구마맛탕 사과치커리생채/김치	삼각김밥 라면 어묵떡볶이 김말이&야채튀김 단무지/메론	녹두닭죽 장각삼계탕 주꾸미만두찜 더덕무말랭이무침 샤인머스켓/김치	가쓰오유부장국 참치야채비빔밥 계란후라이 고르곤졸라피자 열무김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 삼겹살오븐구이 김치전/야채쌈 베스킨라빈스아이스크림	사랑샘후원	잡곡밥 스팸감자짜글이 당면불고기 치즈스틱 오이부추생채/김치
칼로리	869.8 kcal	965.2 kcal	960.2 kcal	923.2 kcal	984.0 kcal		879.0 kcal
단백질	24.3 g	22.8 g	53.0 g	47.4 g	36.8 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