

주간식단표

<2026년 10월 26일(월) ~ 2026년 11월 1일(일)>

	10월26일(월)	10월27일(화)	10월28일(수)	10월29일(목)	10월30일(금)	10월31일(토)	11월1일(일)
아침	잡곡밥 순두부김치국 궁중고기말이구이 새우살호박볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 소고기무국 두부양념조림 파프리카어묵볶음 김구이/김치	잡곡밥 크래미계란탕 소고기장조림 햄감자채볶음 양념깻잎지/김치	잡곡밥 김치콩나물국 한우불고기 오징어파리고추조림 김자반볶음/김치	잡곡밥 어묵버섯찌개 스팸계란구이 아몬드멸치볶음 김구이/김치	롤케익 우유+시리얼 바나나	목은지삼겹살주먹밥 쌀국수
칼로리	584.2 kcal	657.0 kcal	695.3 kcal	564.5 kcal	792.8 kcal	629.6 kcal	688.2 kcal
단백질	32.3 g	29.3 g	29.8 g	38.3 g	28.7 g	20.6 g	12.4 g
점심	잡곡밥 소고기버섯샤브국 코다리강정 새싹연두부&오리엔탈S 근대나물무침	잡곡밥 감자옹심이국 돈불고기 야채계란찜 모듬쌈/김치	잡곡밥 잔치국수 고기&김치만두찜 오징어미나리초무침 사과/김치	두부버섯미소국 나물비빔밥&약고추장 계란후라이 딸기요거트 열무김치	보리밥 청국장찌개 매콤등뼈찜 미역줄기양파볶음 배 / 김치	우리아이열방후원	정서함양프로그램 (김밥&컵라면)
칼로리	709.4 kcal	825.3 kcal	963.4 kcal	805.4 kcal	821.1 kcal		
단백질	28.9 g	29.9 g	37.0 g	32.9 g	41.8 g		
저녁	 소고기미역국 스팸김치볶음밥 닭다리살오븐구이 보코치니샐러드/배	잡곡밥 사골순댓국 갈릭치즈연어구이 표고메란장조림 부추양파무침/김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈갈비떡조림 새우버터구이 샤인머스켓/김치	잡곡밥 육개장 포테이토생선까스 토마토양상추무침 쁘띠첼/김치	잡곡밥 복어계란국 등갈비김치찜 새우완자전 치커리사과생채/김치	잡곡밥 감자양파국 닭분모자조림 옥수수계란찜 참나물무침/김치	외식 (자장면&탕수육)
칼로리	832.6 kcal	888.6 kcal	923.5 kcal	703.4 kcal	749.6 kcal	757.3 kcal	
단백질	47.5 g	33.4 g	56.4 g	29.4 g	52.3 g	36.7 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