주 간 식 단 표

<2026년 11월 9일(월) ~ 2026년 11월 15일(일)>

	11월9일(월)	11월10일(화)	11월11일(수)	11월12일(목)	11월13일(금)	11월14일(토)	11월15일(일)
아침	잡곡밥 소고기감자국 미트볼토마토소스조림 가지양파볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 새우완탕 참치두부조림 아몬드멸치볶음 김구이/김치	잡곡밥 소고기미역국 야채고기말이구이 비엔나브로컬리볶음 유자단무지무침/김치	잡곡밥 북어계란국 돈목살김치찜 파프리카어묵볶음 김자반볶음/김치	잡곡밥 차돌된장찌개 언양식불고기 햄감자채볶음 김구이/김치	식빵+모닝빵&잼 우유+시리얼 바나나	참치마요주먹밥 쌀국수
칼로리	682.4 kcal	754.4 kcal	757.0 kcal	752.5 kcal	762.2 kcal	770.1 kcal	476.9 kcal
단백질	23.8 g	32.7 g	31.1 g	46.1 g	22.4 g	23.3 g	11.4 g
점심	들깨미역국 소고기콩나물밥&양념장 두부계란구이 오징어미나리초무침 열무김치	잡곡밥 잔치국수 갈비만두찜 골뱅이야채초무침 사과/김치	잡곡밥 순두부된장국 삼겹살고추장볶음 마카로니샐러드 모듬야채쌈/김치	잡곡밥 소고기우거지해장국 닭봉유자청조림 보리새우미나리전 감귤/김치	잡곡밥 대구탕 소고기육전&파채무침 우엉채땅콩조림 무말랭이무침/김치	우리아이열방후원	나누기후원
칼로리	698.5 kcal	905.1 kcal	895.5 kcal	958.5 kcal	829.8 kcal		
단백질	32.5 g	32.9 g	32.4 g	43.9 g	51.4 g		
저녁	잡곡밥 얼갈이된장국 돈수육&새우젓 날치알계란찜 상추쌈/보쌈김치	잡곡밥 두부버섯미소국 매쉬드포테이토롤까스 쫄면야채무침 그린샐러드/김치	잡곡밥 김치콩나물국 LA갈비찜 해물부추전 샤인머스켓/김치	잡곡밥 육개장 생선까스&타타르S 꽈리고추계란장조림 파인애플샐러드/김치	잡곡밥 어묵탕 치킨마크니커리&버터난 왕새우튀김 토마토양상추무침/김치	비빔밥도시락	계란실파국 스팸김치볶음밥 닭다리살오븐구이 보코치니샐러드 감귤 / 김치
칼로리	658.0 kcal	892.7 kcal	832.1 kcal	853.4 kcal	864.2 kcal	489.5 kcal	873.5 kcal
단백질	35.9 g	31.9 g	29.9 g	37.7 g	33.8 g	14.1 g	50.2 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 청풍복지재단 계명원