

주간식단표

<2025년 8월 4일(월) ~ 8월 10일(일)>

	8월4일(월)	8월5일(화)	8월6일(수)	8월7일(목)	8월8일(금)	8월9일(토)	8월10일(일)
아침	잡곡밥 북어콩나물국 돈육메란장조림 야채스크램블 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 차돌박이숙주볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 소고기우거지탕 닭살고구마조림 명엽채볶음 배추김치	잡곡밥 짬뽕순두부 미트볼케찹조림 햄감자채볶음 배추김치	잡곡밥 소고기떡국 마늘쫀어묵볶음 진미채오이무침 배추김치	롤케익 우유+시리얼 사과	하와이안브리또 오렌지주스
칼로리	746.2 kcal	623.5 kcal	697.2 kcal	790.6 kcal	643.1 kcal	703.0 kcal	423.0 kcal
단백질	34.7 g	38.1 g	34.9 g	29.9 g	27.7 g	21.1 g	17.9 g
점심	잡곡밥 감자수제비국 오징어야채볶음 비엔나감자구이 배추김치	잡곡밥 열무물냉면 숯불향바베큐바구이 포자찜만두 단무지/열무김치	들깨미역국 낙지야채비빔밥 (콩나물,상추,당근,김가루) 고르곤졸라피자 배추김치	잡곡밥 마크니커리 치즈롤까스 양상추사과무침 딸기우유빙수	잡곡밥 황태해장국 훈제오리파프리카볶음 보코치니샐러드 자두/배추김치	우리아이열방후원	새우살계란국 마파두부덮밥 포테이토탕도그 오복지무침 배추김치
칼로리	663.3 kcal	709.5 kcal	780.3kcal	1215.1 kcal	790.0 kcal		936.9 kcal
단백질	25.0 g	42.6 g	35.0 g	41.9 g	50.2 g		45.0 g
저녁	잡곡밥 아욱된장국 눈꽃치즈닭갈비 파리고추계란장조림 콘샐러드/배추김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 새우튀김&타타르S 토마토치커리생채 깍두기	잡곡밥 소고기버섯찌개 고등어자반구이 두부양념조림 배추김치	녹두닭죽 장각삼계탕 해물부추전 모듬야채스틱&쌈장 수박/깍두기	잡곡밥 호박고추장찌개 돈수육&새우젓 메밀면야채무침 상추쌈/보쌈김치	잡곡밥 꽃게탕 그린빈소고기볶음 야채계란찜 배추김치	잡곡밥 라면 어묵떡볶이 김말이&고구마튀김 단무지/배추김치
칼로리	845.4 kcal	838.9 kcal	767.5 kcal	967.1 kcal	825.6 kcal	701.6 kcal	1030.9 kcal
단백질	34.2 g	39.8 g	41.2 g	52.1 g	35.9 g	37.7 g	20.5 g

식재료 원산지

쌀,누룽지,잡곡:국내산	김치:(배추:국내산,고춧가루:국내산)			우육:한우,호주산
계육,오리:국내산	돈육:국내산	고등어:국내산	연어: 칠레산	갈치:모로코산
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.



사외복지법인 정풍복지재단 계명원