

주간식단표

<2026년 6월 8일(월) ~ 2026년 6월 14일(일)>

	6월8일(월)	6월9일(화)	6월10일(수)	6월11일(목)	6월12일(금)	6월13일(토)	6월14일(일)
아침	잡곡밥 참치김치찌개 돈육메란장조림 햄스크램블 김구이/김치	잡곡밥 소고기떡국 미트볼야채조림 오징어실채볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 물만두계란국 떡갈비바베큐조림 애호박새우살볶음 김구이/김치	잡곡밥 황태해장국 닭고구마조림 진미채오이무침 김자반볶음/김치	잡곡밥 오징어찌개 함박스테이크파인조림 해쉬브라운 오복지무침/김치	식빵+모닝빵&잼 우유+시리얼 바나나	참치마요컵밥 후랑크핫바 마시는요거트
칼로리	839.8 kcal	832.0 kcal	752.6 kcal	755.2 kcal	746.6 kcal	753.5 kcal	786.3 kcal
단백질	38.1 g	31.8 g	27.9 g	45.1 g	29.3 g	23.4 g	33.4 g
점심	잡곡밥 대구매운탕 한라봉소스닭봉조림 납작만두&야채무침 수박/김치	잡곡밥 꽃게탕 스트링치즈계란말이 마늘쫄면새우볶음 알감자조림/김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 코다리시래기조림 도통동그랑땡전 오이생채/김치	잡곡밥 잔치국수 갈비만두찜 오징어미나리초무침 요플레/김치	잡곡밥 소고기콩나물국 주꾸미미나리전 보코치니샐러드 참외/김치	우리아이열방후원	두부버섯미소국 훈제오리야채볶음밥 단호박핫도그 야채피클 수박/김치
칼로리	940.1 kcal	808.6 kcal	852.5 kcal	838.0 kcal	742.3 kcal		878.5 kcal
단백질	46.0 g	38.4 g	49.7 g	34.8 g	32.8 g		30.6 g
저녁	잡곡밥 해물된장찌개 마늘보쌈 실곤약야채무침 상추쌈/방울토마토	잡곡밥 유부주머니국 고구마를까스 라구파스타 그린샐러드&키위D	잡곡밥 사골순댓국 청양허니순살강정 새송이메추리알조림 파인애플양상추무침	잡곡밥 육개장 연어스테이크 가마보꼬피망볶음 수박/김치	잡곡밥 순두부김치국 소갈비찜 어묵마늘쫄볶음 멜론/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 훈제족발&부추무침 회오리감자 토마토샐러드/김치	잡곡밥 배추된장국 돈갈비떡조림 갈릭버터새우구이 오이부추생채/김치
칼로리	774.2 kcal	961.7 kcal	973.9 kcal	881.9 kcal	803.0 kcal	846.2 kcal	961.6 kcal
단백질	37.4 g	31.4 g	29.1 g	38.3 g	35.3 g	37.8 g	59.4 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