주 간 식 단 표

<2026년 7월 6일(월) ~ 2026년 7월 12일(일)>

	7월6일(월)	7월7일(화)	7월8일(수)	7월9일(목)	7월10일(금)	7월11일(토)	7월12일(일)
아침	잡곡밥 두부버섯미소국 오징어고추조림 아몬드멸치볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 돈육김치찌개 계란후라이 볼어묵조림 김구이/김치	잡곡밥 소고기떡국 해물완자전 비름나물무침 김자반볶음/김치	잡곡밥 어묵탕 두부양념조림 토마토계란볶음 김구이/김치	잡곡밥 소고기감자국 맛밤송송떡갈비구이 진미채볶음 파래김자반/김치	불고기롤피자스틱 미숫가루두유 대추방울토마토	김치참치컵밥 구운계란 비피더스요구르트
칼로리	652.2 kcal	733.1 kcal	740.9 kcal	753.7 kcal	839.6 kcal	308.5 kcal	703.2 kcal
단백질	24.2 g	32.8 g	26.4 g	31.6 g	36.6 g	20.7 g	24.9 g
점심	잡곡밥 닭곰탕 병어무조림 도토리묵샐러드 애호박나물/김치	잡곡밥 잔치국수 고추잡채군만두 골뱅이야채초무침 그릭요거트+블루베리	잡곡밥 배추된장국 소꼬리찜 보리새우미나리전 더덕생채/김치	잡곡밥 감자옹심이국 콩나물낙지찜 통살표고튀김 참외/김치	잡곡밥 대구탕 스트링치즈계란말이 연근호두조림 수박/김치	계란파국 새우살야채볶음밥 자장소스 후르츠탕수육 단무지/김치	잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 크림치즈떡볶이 오이무침/김치
칼로리	781.9 kcal	871.8 kcal	964.0 kcal	915.8 kcal	824.4 kcal	995.8 kcal	760.5 kcal
단백질	31.4 g	32.4 g	42.1 g	33.1 g	43.4 g	36.5 g	30.2 g
저녁	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 등갈비찜 케이준치킨샐러드 수박/김치	잡곡밥 호박된장국 쭈삼불고기 콘치즈오븐구이 모듬쌈/파인애플	잡곡밥 황태해장국 눈꽃치즈닭갈비 비빔막국수 치커리생채/김치	잡곡밥 육개장 자반고등어구이 메추리알장조림 버섯오이초무침/김치	잡곡밥 들깨미역국 돈삼겹김치찜 코다리강정 그린샐러드/김치	잡곡밥 부대찌개 그린빈스소고기볶음 토마토양상추무침 망고푸딩/김치	가쓰오유부장국 카레라이스 야채고로케 무말랭이무침 수박/김치
칼로리	966.2 kcal	880.2 kcal	857.2 kcal	879.6 kcal	807.1 kcal	716.3 kcal	901.1 kcal
단백질	60.5 g	41.2 g	36.7 g	54.9 g	26.8 g	25.4 g	24.1 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