# 주 간 식 단 표

<2025년 9월 1일(월) ~ 9월 7일(일)>

| | 9월1일(월) | 9월2일(화) | 9월3일(수) | 9월4일(목) | 9월5일(금) | 9월6일(토) | 9월7일(일) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 아침 | 잡곡밥<br>감자계란국<br>잡채어묵구이<br>명엽채볶음<br>배추김치 | 소시지핫도그<br>바나나우유 | 잡곡밥<br>소고기우거지해장국<br>두부찜<br>메추리알장조림<br>김치볶음 | 잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>참치오믈렛<br>모듬견과멸치볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>소고기무국<br>오징어너겟<br>마늘쫑어묵볶음<br>배추김치 | 식빵+모닝빵&잼<br>시리얼+우유<br>바나나 | 롤피자스틱<br>포도쥬스 |
| 칼로리 | 668.3 kcal | 650.4 kcal | 714.9 kcal | 720.1 kcal | 780.7 kcal | 770.1 kcal | 311.0 kcal |
| 단백질 | 29.1 g | 21.8 g | 30.4 g | 28.8 g | 23.8 g | 23.3 g | 17.7 g |
| 점심 | 잡곡밥<br>김치콩나물국<br>닭봉유자청조림<br>보리새우미나리전<br>배추김치 | 잡곡밥<br>얼갈이된장국<br>돈갈비떡조림<br>스윗맛살샐러드<br>비름나물무침/김치 | 유부우동<br>후리가케주먹밥<br>어묵떡볶이<br>단무지<br>배추김치 | 잡곡밥<br>동태찌개<br>훈제오리부추볶음<br>단호박팥찜<br>갓김치 | 호박두부된장국<br>LA갈비찜<br>갈릭치즈연어스테이크<br>감자샐러드<br>토마토양상추무침 | 우리아이열방후원 | 잡곡밥<br>북어계란국<br>제육볶음<br>콩나물파채무침<br>상추쌈&쌈장/김치 |
| 칼로리 | 969.5 kcal | 954.7 kcal | 866.3 kcal | 817.1 kcal | 1096.5 kcal | | 778.4 kcal |
| 단백질 | 42.4 g | 50.4 g | 25.1 g | 55.6 g | 41.6 g | | 39.1 g |
| 저녁 | 잡곡밥<br>해물탕<br>그린빈스소고기볶음<br>야채계란찜<br>양상추사과샐러드/김치 | HAPPY BIRTHDAY<br>소고기미역국<br>낙지야채비빔밥<br>(상추,당근,콩나물,김가루)<br>하와이안샐러드/김치 | 잡곡밥<br>버섯미소국<br>치즈롤까스&소스<br>쫄면야채무침<br>감귤/김치 | HAPPY BIRTHDAY<br>소고기미역국<br>한식잡채<br>탕수육<br>자두/김치 | 잡곡밥<br>꽃게탕<br>간장치킨<br>멕시칸샐러드<br>무초절임/김치 | 잡곡밥<br>콩나물맑은국<br>찹스테이크<br>토마토스파게티<br>오이피클/김치 | 유부주머니국<br>스팸김치볶음밥<br>계란후라이<br>비피더스요구르트<br>단무지/김치 |
| 칼로리 | 692.2 kcal | 658.9 kcal | 971.6 kcal | 912.4 kcal | 947.1 kcal | 907.9kcal | 843.1 kcal |
| 단백질 | 40.5 g | 31.6 g | 30.6 g | 25.6 g | 52.9 g | 61.6g | 28.2 g |

| 식재료 원산지 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 쌀,누룽지,잡곡:국내산 | 김치:(배추:국내산,고춧가루:국내산) | | | 우육:한우,호주산 |
| 계육,오리:국내산 | 돈육:국내산 | 양갈비:호주산 | 연어: 칠레산 | 고등어:노르웨이산 |
| 식육가공품:국내산,수입산 | 갈치:모로코산 | 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