

주간식단표

<2025년 9월 8일(월) ~ 9월 14일(일)>

	9월8일(월)	9월9일(화)	9월10일(수)	9월11일(목)	9월12일(금)	9월13일(토)	9월14일(일)
아침	잡곡밥 차돌된장찌개 미트볼케찹조림 가지양파볶음 김구이/배추김치	잡곡밥 순두부백탕 고기산적엿장조림 해쉬브라운 파래김자반/김치	잡곡밥 건새우아욱국 소고기메란장조림 옛날소세지전 배추김치	스위트콘스프 프렌치토스트&잼 딸기우유 사과	잡곡밥 닭무국 명란한떡갈비구이 쥐어채볶음 배추김치	하와이안브리토 미숫가루두유	버터장조림주먹밥 컵라면 구운계란
칼로리	674.6 kcal	791.6 kcal	662.4 kcal	653.8 kcal	808.9 kcal	443.5 kcal	631.7 kcal
단백질	22.8 g	21.8 g	28.8 g	24.4 g	35.7 g	23.1 g	19.4 g
점심	잡곡밥 새우완탕 소고기버섯볶음 명태오이무침 자두/열무김치	잡곡밥 들깨수제비국 유린기 오징어미나리무침 배추김치	어묵썩갓탕 나물비빔밥&약고추장 계란후라이 마시는요플레 열무김치	<직원외식>	잡곡밥 낙지연포탕 돈사태김치찜 계란치즈말이 배추김치	우리아이열방후원	박연경가족후원
칼로리	813.2 kcal	775.1 kcal	881.1 kcal		825.1 kcal		
단백질	44.7 g	35.6 g	31.6 g		39.1 g		
저녁	잡곡밥 김치어묵국 닭다리오븐구이 보코치니샐러드 메론/깍두기	잡곡밥 시래기된장국 마늘보쌈 비빔메밀면 무말랭이무침/상추쌈	잡곡밥 호박고추장찌개 등갈비찜 콘치즈오븐구이 오이새콤무침/김치	잡곡밥 가쓰오유부장국 치킨마크니커리 갈릭버터난/새우튀김 청포도리코타치즈샐러드	잡곡밥 참치김치찌개 청양크림함박스테이크 파인애플양상추샐러드 깻잎지/배추김치	두부미소장국 불고기비빔밥 소떡소떡구이 비피더스요구르트 열무김치	잡곡밥 스팸감자짜글이 닭꼬치구이 오징어완자전 배추김치
칼로리	695.8 kcal	851.9 kcal	875.6 kcal	830.2 kcal	736.3 kcal	888.1kcal	887.6 kcal
단백질	34.8 g	37.3 g	51.9 g	31.8 g	27.8 g	38.0g	38.2 g

식재료 원산지

쌀,누룽지,잡곡:국내산	김치:(배추:국내산,고춧가루:국내산)	우육:한우,호주산
계육,오리:국내산	돈육:국내산	양갈비:호주산
식육가공품:국내산,수입산	갈치:모로코산	연어: 칠레산
오징어,다랑어:원양산	꽃게:국내산	고등어:노르웨이산
장어,꽃게,우럭,넙치,참돔:중국산	미꾸라지,굴비,아귀,전복:국내산	낙지,주꾸미:베트남산
	두부,콩나물,콩국물,콩비지,계란:국내산	

* 위 식단은 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.



사회복지법인 청풍복지재단 계명원