주 간 식 단 표

<2025년 9월 15일(월) ~ 9월 21일(일)>

	9월15일(월)	9월16일(화)	9월17일(수)	9월18일(목)	9월19일(금)	9월20일(토)	9월21일(일)
아침	잡곡밥 돈육김치찌개 베이컨스크램블 연근호두조림 김구이/배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 언양식불고기 꽈리고추멸치조림 배추김치	잡곡밥 감자고추장찌개 볼어묵조림 토마토계란볶음 김구이/배추김치	잡곡밥 몽글순두부찌개 가자미감자조림 애호박양파볶음 배추김치	잡곡밥 어묵버섯탕 닭감자조림 콩나물무침 김구이/열무김치	크림듬뿍슈크림빵 우유+시리얼 바나나	바질토마토치킨브리또 아몬드브리즈
칼로리	652.9 kcal	653.4 kcal	771.1 kcal	532.5 kcal	714.0 kcal	571.2 kcal	470.4 kcal
단백질	22.1 g	23.1 g	31.2 g	24.1 g	33.5 g	16.5 g	25.6 g
점심	잡곡밥 육개장 표고버섯탕수 오징어브로컬리초회 깍두기	잡곡밥 해물탕 차돌박이숙주볶음 열무비빔국수 배추김치	소고기무국 곤드레나물밥&양념장 마늘떡갈비 도라지오이생채 열무김치	잡곡밥 잔치국수 고기만두찜 골뱅이야채초무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 자반고등어구이 꽈리고추계란장조림 열무김치	우리아이열방후원	나누기후원
칼로리	765.5 kcal	835.8 kcal	883.5 kcal	870.1kcal	742.8 kcal		
단백질	30.7 g	53.5 g	28.7 g	33.6g	43.3 g		
저녁	잡곡밥 사골순댓국 코다리엿장조림 야채핫바&케찹 복숭아/부추양파무침	물미캠핑장후원	잡곡밥 얼갈이된장국 주꾸미삼겹살볶음 날치알계란찜 상추쌈&쌈장/김치	잡곡밥 북어계란국 등갈비김치찜 케이준치킨샐러드 사과/배추김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 갈릭버터새우구이 토마토스파게티/샐러드 피클/아이스크림	잡곡밥 라면 계란떡볶이 군만두&김말이 단무지/김치	잡곡밥 유부우동국 치즈롤까스&소스 양상추사과샐러드 배추김치
칼로리	896.9 kcal		714.8kcal	942.4 kcal	898.5 kcal	888.3kcal	771.3 kcal
단백질	34.1 g		33.1g	61.6 g	36.7 g	25.1g	25.8 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,우렁,넙치,참돔:중국산		두부,콩나물,콩국물,콩비지,계란:국내산		

*위 식단은 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

사회복지법인 청풍복지재단 계명원