

주간식단표

<2025년 9월 22일(월) ~ 9월 28일(일)>

	9월22일(월)	9월23일(화)	9월24일(수)	9월25일(목)	9월26일(금)	9월27일(토)	9월28일(일)
아침	잡곡밥 호박된장국 비엔나케찹조림 야채스크램블 김구이/배추김치	잡곡밥 연두부계란탕 콩치캔김치조림 햄감자채볶음 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 맛밤송송떡갈비구이 진미채볶음 김구이/배추김치	잡곡밥 황태계란국 오곡치킨너겟 근대쌈장나물 배추김치	잡곡밥 소고기감자국 오징어파리조림 궁채나물볶음 김구이/배추김치	햄치즈샌드위치 사과쥬스 그릭요거트	불고기주먹밥 컵라면 바나나
칼로리	796.8 kcal	696.5 kcal	809.2 kcal	689.9 kcal	655.5 kcal	531.1 kcal	592.6 kcal
단백질	32.0 g	26.4 g	37.6 g	21.8 g	33.9 g	16.9 g	12.7 g
점심	잡곡밥 대구매운탕 당면불고기 토마토양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 근대된장국 단호박갈비찜 무화과리코타치즈샐러드 오징어완자전/김치	유부주머니국 낙지야채비빔밥 (콩나물, 상추, 당근, 김가루) 자몽에이드 열무김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 코다리강정 호박채계란찜 깍두기	잡곡밥 장칼국수 고기메밀전병 과일샐러드 배추김치	우리아이열방후원	잡곡밥 호박두부된장국 돈수육&새우젓 메밀면야채무침 상추쌈/보쌈김치
칼로리	708.1 kcal	833.6 kcal	697.6 kcal	975.3kcal	925.0 kcal		849.8kcal
단백질	34.4 g	43.3 g	22.6 g	47.3g	24.0 g		39.0g
저녁	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 훈제오리부추볶음 해물동그랑땡전 쌈무/메론/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 제육볶음 김치전/치커리무침 샤인머스켓/김치	얼갈이된장국 삼겹살간장덮밥 오이새콤무침 명랑햇도그 열무김치	잡곡밥 해물짬뽕 탕수만두 고추잡채&꽃빵 단무지/배추김치	영양닭죽 장각삼계탕 가마보꼬피망볶음 모듬야채스틱&쌈장 사과/깍두기	사랑샘후원	잡곡밥 계란파국 자장소스 꿔바로우탕수육 복숭아/단무지
칼로리	948.6 kcal	834.4kcal	982.1kcal	907.6 kcal	990.2 kcal		945.8 kcal
단백질	51.9 g	30.7g	32.0g	39.3 g	60.9 g		43.6 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 정몽복지재단 계명원