

주간식단표

<2025년 9월 29일(월) ~ 10월 5일(일)>

	9월29일(월)	9월30일(화)	10월1일(수)	10월2일(목)	10월3일(금)	10월4일(토)	10월5일(일)
아침	잡곡밥 물만두국 소고기야채볶음 오이양파무침 김구이/배추김치	잡곡밥 두부된장국 떡갈비구이 새우살호박볶음 배추김치	잡곡밥 오징어찌개 닭고구마조림 토마토계란볶음 김구이/배추김치	잡곡밥 소고기우거지해장국 돈육메란장조림 당근감자채볶음 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 고기산적엿장조림 아몬드멸치볶음 김구이/배추김치	잡곡밥 소고기미역국 한우불고기 해물완자전 배추김치	가정방문, 캠프
칼로리	838.2 kcal	764.1 kcal	880.6 kcal	732.6 kcal	682.5 kcal	631.2 kcal	
단백질	23.3 g	32.6 g	46.4 g	29.8 g	28.3 g	31.7 g	
점심	잡곡밥 김치콩나물국 돈갈비찜 계란야채말이 사과치커리무침/김치	얼큰어묵탕 가지덮밥 오징어링튀김 매실고추장무침 열무김치	잡곡밥 소고기버섯샤브국 순살아귀찜 감자샐러드 사과/배추김치	잡곡밥 북어계란국 주꾸미삼겹살볶음 콩나물파채무침 모듬쌈&우렁쌈장/김치	잡곡밥 소고기무국 LA갈비찜 한식잡채/모듬전 송편/포도/김치	가정방문, 캠프	가정방문, 캠프
칼로리	946.1 kcal	794.4 kcal	817.5 kcal	817.1kcal	1276.8 kcal		
단백질	54.6 g	35.8 g	38.1 g	43.7g	36.5 g		
저녁	잡곡밥 두부버섯미소국 치즈롤까스&S 쫄면야채무침 샤인머스켓/김치	잡곡밥 부대찌개 차돌박이숙주볶음 토마토양상추무침 파인애플떡볶이/김치	잡곡밥 새우완탕 찹스테이크 샐러드파스타 오이피클/김치	잡곡밥 해물탕 훈제닭다리구이 보코치니샐러드 무말랭이무침/김치	잡곡밥 단호박크림스프 투움바스파게티 치즈함박스테이크 그린샐러드/김치	가정방문, 캠프	가정방문, 캠프
칼로리	847.6 kcal	736.0kcal	822.6kcal	714.1 kcal	786.8 kcal		
단백질	26.8 g	36.9 g	31.6g	46.6 g	40.8 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 흥풍복지재단 계명원