

주간식단표

<2026년 6월 29일(월) ~ 2026년 7월 5일(일)>

	6월29일(월)	6월30일(화)	7월1일(수)	7월2일(목)	7월3일(금)	7월4일(토)	7월5일(일)
아침	잡곡밥 소고기떡국 도톰해물완자전 가지나물무침 김구이/김치	잡곡밥 순두부된장국 돈육메란장조림 마늘쫀어묵볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 소고기감자국 미트볼토마토소스조림 야채스크램블 김구이/김치	잡곡밥 황태계란국 마늘떡갈비 미역초생채 단무지무침/김치	잡곡밥 유부주머니국 파리고추계란장조림 비엔나케첩볶음 파래김자반/김치	치즈케익빵 바나나우유 어묵바	참치마요주먹밥 쌀국수 요플레
칼로리	655.8 kcal	728.7 kcal	812.2 kcal	664.2 kcal	789.8 kcal	620.6 kcal	768.4 kcal
단백질	24.5 g	28.2 g	33.4 g	24.4 g	26.8 g	27.1 g	16.2g
점심	잡곡밥 북어콩나물국 돈묵살김치찜 옥수수계란말이 참나물무침/김치	잡곡밥 콩국수 소고기육전&파채무침 고기&김치만두찜 수박/김치	잡곡밥 돈사태우거지탕 갈릭치즈연어구이 새송이버섯초무침 비름나물/김치	소고기무국 전복영양퉁밥 갈치카레구이 도라지오이생채 요구르트/김치	잡곡밥 단호박꽃게탕 치즈감자전 명태초무침 참외/김치	우리아이열방후원	꼬치어묵탕 김치야채볶음밥 훈제닭다리구이 보코치니샐러드 깍두기
칼로리	814.2 kcal	964.4 kcal	971.5 kcal	996.6 kcal	689.3 kcal		839.5 kcal
단백질	42.5 g	45.5 g	49.0 g	40.5 g	35.0 g		39.7 g
저녁	오이냉국 치킨마크니커리 갈릭버터난 카다이프새우튀김 그린샐러드/수박	 소고기미역국 참치야채비빔밥 계란후라이 불고기피자/김치	잡곡밥 새우완탕 훈제오리파프리카볶음 열무비빔국수 대추방울토마토	잡곡밥 해물짬뽕국 고추잡채&꽃빵 목화솜탕수육 메론/김치	잡곡밥 소고기버섯찌개 포테이토롤까스 토마토스파게티 만다린샐러드/주스	잡곡밥 감자고추장찌개 차돌박이숙주볶음 야채계란찜 얼갈이무침/김치	잡곡밥 호박된장찌개 삼겹살오븐구이 콩나물파채무침 모듬쌈/김치
칼로리	926.1 kcal	911.6 kcal	974.2 kcal	878.5 kcal	979.2 kcal	668.6 kcal	795.2 kcal
단백질	32.1 g	51.0 g	51.5 g	34.7 g	31.3 g	41.1 g	32.8 g

식재료 원산지

쌀,누룽지,잡곡:국내산	김치:(배추:국내산,고춧가루:국내산)		우육:한우,호주산	
계육,오리:국내산	돈육:국내산	갈치:세네갈산	연어: 칠레산	고등어:노르웨이산
식육가공품:국내산,수입산	양갈비:호주산	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 행복복지재단 계명원