

주간식단표

<2026년 8월 17일(월) ~ 2026년 8월 23일(일)>

	8월17일(월)	8월18일(화)	8월19일(수)	8월20일(목)	8월21일(금)	8월22일(토)	8월23일(일)
아침	잡곡밥 북어콩나물국 가자미무조림 애호박느타리볶음 김구이/김치	스위트콘스프 프렌치토스트&잼 스트로우베리우유 청사과	잡곡밥 소고기배추국 명란한떡갈비구이 연두부&양념장 김자반볶음/김치	잡곡밥 감자계란국 소고기청경채볶음 새송이메란조림 김구이/김치	잡곡밥 참치김치찌개 닭고구마조림 토마토계란볶음 파래김자반/김치	하와이안브리또 초코두유 샤인머스켓	불고기주먹밥 컵라면 구운계란
칼로리	567.9 kcal	653.8 kcal	742.4 kcal	858.5 kcal	947.2 kcal	492.5 kcal	658.6 kcal
단백질	29.8 g	24.4 g	26.6 g	25.5 g	44.8 g	23.6 g	19.6 g
점심	새우살계란국 마파두부덮밥 모짜렐라치즈볼 단무지무침 수박/김치	잡곡밥 옹심이곰탕 꽃도리탕 어묵마늘쫄볶음 비름나물무침/김치	잡곡밥 대구탕 옥수수계란말이 호두연근조림 근대나물/김치	소고기무국 전복영양탕밥&양념장 조기구이 도라지오이생채 복숭아/김치	잡곡밥 콩비지찌개 훈제오리부추볶음 후랑크감자조림 깻잎무쌈/김치	우리아이열방후원	잡곡밥 두부된장국 삼겹살오븐구이 콩나물파채무침 야채쌈/김치
칼로리	951.2 kcal	908.8 kcal	793.4 kcal	976.4 kcal	776.4 kcal		907.6 kcal
단백질	48.1 g	32.3 g	43.3 g	42.3 g	42.4 g		38.2 g
저녁	 소고기미역국 바베큐폭립 콘치즈오븐구이 토마토양상추무침/푸딩	 소고기미역국 햄김치볶음밥 오징어숙회&브로컬리 크런치핫도그/메론	잡곡밥 황태해장국 돈불고기 치즈스틱 모듬쌈/복숭아	잡곡밥 열갈이된장국 매콤갈비찜 크림치즈떡볶이 망고샐러드/김치	유부주머니국 낙지야채비빔밥 (콩나물, 상추, 당근, 김가루) 고르곤졸라피자 파인애플/김치	사랑샘후원	잡곡밥 꼬치어묵탕 눈꽃치즈닭갈비 비빔막국수 쁘띠첼/김치
칼로리	986.8 kcal	932.8 kcal	873.8 kcal	885.9 kcal	884.2 kcal		954.2 kcal
단백질	51.6 g	42.3 g	38.4 g	42.0 g	38.1 g		35.6 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