

# 주간식단표

<2026년 9월 7일(월) ~ 2026년 9월 13일(일)>

|     | 9월7일(월)                                             | 9월8일(화)                                              | 9월9일(수)                                            | 9월10일(목)                                        | 9월11일(금)                                           | 9월12일(토)                                       | 9월13일(일)                                      |
|-----|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 아침  | 잡곡밥<br>소고기콩나물국<br>미트볼토마토소스조림<br>연두부&양념장<br>김자반볶음/김치 | 잡곡밥<br>새우완탕<br>닭살고구마조림<br>마늘쫀어묵볶음<br>김구이/김치          | 잡곡밥<br>호박두부된장찌개<br>불고기오물렛<br>모듬견과멸치볶음<br>무말랭이무침/김치 | 잡곡밥<br>순두부김치국<br>소고기메란장조림<br>해물완자전<br>파래김자반/김치  | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>뿌리채소돈사태조림<br>당근감자채볶음<br>김구이/김치    | 비프그릴드불고기브리또<br>드링킹요구르트                         | 참치마요주먹밥<br>쌀국수                                |
| 칼로리 | 719.1 kcal                                          | 762.4 kcal                                           | 676.0 kcal                                         | 657.6 kcal                                      | 699.3 kcal                                         | 410.9 kcal                                     | 586.7 kcal                                    |
| 단백질 | 27.8 g                                              | 33.9 g                                               | 27.3 g                                             | 25.2 g                                          | 33.8 g                                             | 20.7 g                                         | 12.5 g                                        |
| 점심  | 잡곡밥<br>차돌된장찌개<br>자반고등어구이<br>고기완자전<br>얼갈이나물/김치       | 잡곡밥<br>소고기감자고추장찌개<br>스트링치즈계란말이<br>새송이버섯조림<br>근대나물/김치 | 잡곡밥<br>웅심이만두국<br>차돌박이숙주볶음<br>명태회냉면<br>사과/김치        | 어묵속갯탕<br>나물비빔밥&약고추장<br>계란후라이<br>블루베리요거트<br>열무김치 | 잡곡밥<br>동태찌개<br>훈제오리야채볶음<br>단호박팔짚<br>깻잎무쌈/김치        | 우리아이열방후원                                       | 잡곡밥<br>두부된장찌개<br>삼겹살오븐구이<br>콩나물파채무침<br>모듬쌈/김치 |
| 칼로리 | 849.8 kcal                                          | 907.5 kcal                                           | 963.4 kcal                                         | 849.5 kcal                                      | 835.7 kcal                                         |                                                | 849.0 kcal                                    |
| 단백질 | 43.8 g                                              | 40.2 g                                               | 55.5 g                                             | 32.0 g                                          | 55.3 g                                             |                                                | 37.6 g                                        |
| 저녁  | 잡곡밥<br>돈등뼈감자탕<br>갈릭버터새우구이<br>계란장조림<br>치커리생채/비요프     | 잡곡밥<br>배추된장국<br>돈수육&새우젓<br>야채비빔면<br>상추쌈/보쌈김치         | 잡곡밥<br>사골순댓국<br>코다리엿장조림<br>알감자구이,부추무침<br>메론/깍두기    | 잡곡밥<br>해물짬뽕국<br>고추잡채&꽃빵<br>목화솜탕수육<br>샤인머스켓/김치   | 잡곡밥<br>건새우아욱국<br>바베큐폭립<br>무화과리코타치즈샐러드<br>연근호두조림/김치 | 잡곡밥<br>스위트콘스프<br>치즈함박스테이크<br>투옴바파스타<br>오이피클/김치 | 유부미소장국<br>스팸김치볶음밥<br>미니크리스피핫도그<br>복숭아<br>단무지  |
| 칼로리 | 981.8 kcal                                          | 831.1 kcal                                           | 875.1 kcal                                         | 926.3 kcal                                      | 922.1 kcal                                         | 782.9 kcal                                     | 922.3 kcal                                    |
| 단백질 | 54.1 g                                              | 36.3 g                                               | 29.0 g                                             | 34.8 g                                          | 49.7 g                                             | 31.5 g                                         | 19.2 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