

주간식단표

<2026년 9월 14일(월) ~ 2026년 9월 20일(일)>

	9월14일(월)	9월15일(화)	9월16일(수)	9월17일(목)	9월18일(금)	9월19일(토)	9월20일(일)
아침	잡곡밥 소고기감자국 두부양념조림 애호박새우살볶음 김구이/김치	잡곡밥 돈육김치찌개 계란후라이 불어묵메란조림 김자반볶음/김치	잡곡밥 소고기떡국 야채고기말이구이 진미채야채무침 오복지/김치	잡곡밥 짬뽕순두부찌개 소고기야채볶음 오이새콤무침 김구이/김치	잡곡밥 북어콩나물국 닭살감자조림 미역줄기맛살볶음 유자단무지무침/김치	샌드위치 바나나우유	참기름김치볶음밥 베리가득요거트
칼로리	615.3 kcal	800.9 kcal	777.6 kcal	807.1 kcal	731.0 kcal	480.6 kcal	573.7 kcal
단백질	28.0 g	36.0 g	35.8 g	28.0 g	31.2 g	18.1 g	14.3 g
점심	잡곡밥 전복미역국 소꼬리찜 그린빈스어묵볶음 도라지오이생채/김치	잡곡밥 소고기버섯샤브국 순살아귀찜 감자샐러드 김치	바지락칼국수 열무보리비빔밥 갈비만두구이 배추겉절이 자몽에이드	소고기무국 영양밥&양념장 갈치무조림 깻잎나물볶음 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 당면불고기 치즈감자채전 참나물샐러드/김치	우리아이열방후원	나누기후원
칼로리	993.0 kcal	719.5 kcal	991.6 kcal	781.0 kcal	878.2 kcal		
단백질	54.6 g	37.3 g	36.2 g	34.8 g	21.8 g		
저녁	잡곡밥 김치콩나물국 훈제닭다리구이 해물부추전 보코치니샐러드/김치	잡곡밥 스팸감자짜글이 돈갈비찜 오꼬노미야꼬오징어젓바 샤인머스켓/김치	파송송계란탕 자장소스 레몬크림새우 파인애플양상추샐러드 비피터스요구르트/김치	잡곡밥 부대찌개 버팔로링구이 피쉬앤칩스 그린샐러드/포도	잡곡밥 육개장 오징어떡볶음 옥수수계란찜 치커리생채/사과	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 갈릭버터새우구이 토마토스파게티소스 오이피클/메론	잡곡밥 황태해장국 제육볶음 치즈스틱 모듬쌈/김치
칼로리	853.7 kcal	985.7 kcal	882.6 kcal	958.8 kcal	773.8 kcal	836.1 kcal	807.8 kcal
단백질	41.9 g	44.8 g	43.6 g	40.6 g	37.5 g	37.1 g	36.0 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