주 간 식 단 표

<2026년 8월 31일(월) ~ 2026년 9월 6일(일)>

	8월31일(월)	9월1일(화)	9월2일(수)	9월3일(목)	9월4일(금)	9월5일(토)	9월6일(일)
아침	잡곡밥 소고기우거지해장국 궁중고기말이구이 오징어실채볶음 김구이/김치	잡곡밥 누룽지탕 함박스테이크파인조림 미역줄기볶음 오복지무침/김치	잡곡밥 김치콩나물국 닭감자조림 스팸계란구이 김자반볶음/김치	잡곡밥 조랭이떡국 버섯불고기 애호박나물볶음 무말랭이무침/김치	잡곡밥 참치김치찌개 너비아니구이 야채스크램블 김구이/김치	촉촉한치즈케익 우유+시리얼 바나나	김치치즈주먹밥 컵라면 구운계란
칼로리	669.1 kcal	740.8 kcal	936.8 kcal	627.8 kcal	830.1 kcal	654.6 kcal	646.7 kcal
단백질	38.5 g	22.1 g	38.9 g	31.1 g	31.8 g	23.5 g	20.5 g
점심	잡곡밥 꽃게탕 소고기육전&파채무침 표고메란장조림 더덕생채/김치	잡곡밥 유부우동 카다이프새우튀김 스윗맛살샐러드 단무지 /김치	보리밥 청국장찌개 갈치무조림 가지탕수 참나물무침/김치	시래기된장국 소고기콩나물밥 두부계란구이 오징어미나리초무침 베리가득요거트/김치	잡곡밥 감자옹심이국 제육볶음 콩나물파채무침 모듬쌈/김치	우리아이열방후원	잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 크림치즈떡볶이 오이생채/김치
칼로리	924.0 kcal	876.0 kcal	717.7 kcal	890.7 kcal	894.7 kcal		801.0 kcal
단백질	50.8 g	27.2 g	26.3 g	41.9 g	27.2 g		31.2 g
저녁	잡곡밥 얼갈이된장국 치즈닭갈비 날치알계란찜 메밀면야채무침/김치	어묵탕 참치야채비빔밥 계란후라이 베이컨포테이토피자 복숭아/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 낙지야채볶음 콘치즈오븐구이 하와이안샐러드/김치	잡곡밥 북어채무국 돈목살김치찜 표고버섯새우완자 샤인머스켓/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 LA갈비찜 한식잡채 메론/김치	세븐일레븐 후원 (도시락)	잡곡밥 두부버섯미소장국 등심돈까스&소스 양상추사과샐러드 과일푸딩/김치
칼로리	856.3 kcal	934.8 kcal	768.1 kcal	809.4 kcal	983.1 kcal		846.6 kcal
단백질	36.4 g	51.9 g	37.2 g	28.2 g	37.6 g		21.7 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 청풍복지재단 계명원