주 간 식 단 표

<2026년 11월 2일(월) ~ 2026년 11월 8일(일)>

	11월2일(월)	11월3일(화)	11월4일(수)	11월5일(목)	11월6일(금)	11월7일(토)	11월8일(일)
아침	잡곡밥 소고기떡국 명란한떡갈비구이 진미채볶음 파래김자반/김치	잡곡밥 참치김치찌개 플레인오믈렛 꽈리고추멸치볶음 김구이/김치	잡곡밥 순두부찌개 코다리무조림 토마토계란볶음 오복지무침/김치	잡곡밥 감자계란국 닭살고구마조림 애호박나물 모듬콩조림/김치	잡곡밥 물만두국 해물완자전 근대나물무침 김구이/김치	스팸김치컵밥 비피더스요구르트	하와이안브리또 오렌지쥬스
칼로리	857.8 kcal	613.0 kcal	683.3 kcal	606.6 kcal	639.0 kcal	573.7 kcal	423.0 kcal
단백질	38.6 g	30.7 g	32.4 g	26.8 g	23.4 g	14.3 g	17.9 g
점심	잡곡밥 시금치된장국 당면불고기 명태오이초무침 돈나물생채/김치	잡곡밥 장칼국수 고기메밀전병 과일샐러드 망고에이드/김치	잡곡밥 돈육김치찌개 자반고등어구이 계란장조림 더덕생채/김치	잡곡밥 매콤소고기무국 표고버섯탕수 오징어브로컬리초회 사과 / 김치	잡곡밥 호박고추장찌개 소고기메추리알장조림 계란야채말이 배 / 김치	잡곡밥 두부된장국 삼겹살구이 스윗맛살샐러드 파채무침/마늘지/모듬쌈	잡곡밥 유부미소국 제육볶음 치즈스틱 쫑상추겉절이/김치
칼로리	667.2 kcal	906.6 kcal	773.9 kcal	778.4 kcal	664.0 kcal	920.6 kcal	709.3 kcal
단백질	37.7 g	22.4 g	44.9 g	29.0 g	29.7 g	39.3 g	28.6 g
저녁	잡곡밥 콩나물맑은국 치즈닭갈비 호박채계란찜 비빔막국수/김치	부추계란탕 낙지야채비빔밥 (콩나물,상추,당근,김가루) 크리스피핫도그 감귤 / 김치	잡곡밥 해물짬뽕국 소고기야채볶음 볼어묵메란조림 오이새콤무침/김치	잡곡밥 조랭이떡국 바베큐폭립 리코타치즈샐러드 파인애플/김치	잡곡밥 단호박크림스프 피자맛치즈볼카츠&소스 토마토스파게티 만다린샐러드/피클	석식후원 <수제햄버거>	잡곡밥 황태해장국 훈제오리파프리카볶음 후랑크감자조림 깻잎무쌈/김치
칼로리	882.1 kcal	866.3 kcal	843.5 kcal	841.8 kcal	989.0 kcal		751.3 kcal
단백질	39.8 g	29.5 g	35.4 g	42.8 g	31.5 g		49.7 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