주 간 식 단 표

<2026년 11월 16일(월) ~ 2026년 11월 22일(일)>

	11월16일(월)	11월17일(화)	11월18일(수)	11월19일(목)	11월20일(금)	11월21일(토)	11월22일(일)
아침	잡곡밥 북어콩나물국 뿌리채소돈장조림 두부네모전 김자반볶음/김치	잡곡밥 소고기떡국 납작떡갈비구이 애호박새우살볶음 김구이/김치	잡곡밥 누룽지탕 소고기메란장조림 당근감자채볶음 진미채무침/김치	인가샌드위치 바나나우유	소고기야채죽 망고쥬스	버터장조림주먹밥 쌀국수 구운계란	치킨마요컵밥 포도쥬스
칼로리	653.8 kcal	947.4 kcal	676.2 kcal	480.6 kcal	481.2 kcal	755.4 kcal	390.7 kcal
단백질	37.3 g	35.8 g	28.7 g	18.1 g	11.3 g	17.9 g	12.4 g
점심	잡곡밥 알탕 치즈계란말이 연근호두조림 근대나물무침/김치	잡곡밥 콩비지찌개 갈치무조림 통살표고튀김 돈나물사과생채/김치	잡곡밥 소고기무국 한우불고기 해물완자전 더덕무침/김치	잡곡밥 황태해장국 돈삼겹김치찜 계란후라이 사과/김치	참치김밥 컵라면	우리아이열방후원	잡곡밥 돈육김치찌개 참치오믈렛 브로컬리비엔나볶음 감귤 / 김치
칼로리	719.1 kcal	714.0 kcal	689.8 kcal	922.0 kcal	892.9 kcal		858.3 kcal
단백질	36.9 g	25.8 g	30.1 g	39.5 g	21.1 g		32.5 g
저녁	잡곡밥 부대찌개 차돌박이숙주볶음 열무비빔국수 파인애플/김치	잡곡밥 옹심이만두국 주꾸미야채떡볶음 콘치즈오븐구이 메론/김치	HAPPY BIRTHDAY 소고기미역국 등갈비찜 생연어회&락교 감귤/김치	잡곡밥 스위트콘스프 치즈함박스테이크 새우감바스&마늘빵 그린샐러드/김치	석식후원	피자&치킨	잡곡밥 호박두부된장찌개 오징어삼겹살볶음 야채계란찜 상추&깻잎쌈/김치
칼로리	873.2 kcal	816.3 kcal	988.5 kcal	894.2 kcal		725.2 kcal	833.5 kcal
단백질	43.1 g	37.5 g	52.4 g	41.9 g		34.5 g	42.9 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