

2026년 06

| 일자/요일       |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
| 아침          |  |  |  |
| 아침칼로리(Kcal) |  |  |  |
| 점심          |  |  |  |
| 점심칼로리(Kcal) |  |  |  |
| 저녁          |  |  |  |
| 저녁칼로리(Kcal) |  |  |  |

|             |                                                          |                                                      |                                                       |
|-------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 오전간식        |                                                          |                                                      |                                                       |
| 오후간식        |                                                          |                                                      |                                                       |
| 기능별식이       |                                                          |                                                      |                                                       |
| 당뇨          |                                                          |                                                      |                                                       |
| 경관          |                                                          |                                                      |                                                       |
| 저염          |                                                          |                                                      |                                                       |
| 일자/요일       | 03(일)                                                    | 04(월)                                                | 05(화)                                                 |
| 아침          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>다시마양파국<br>쇠고기호두조림<br>맛살볶음<br>양념깻잎지<br>배추김치    | 흰쌀밥/잡곡밥<br>송농<br>임연수엿장조림<br>근대나물<br>잘게다진오징어젓<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>채소스프<br>닭살데리야끼볶음<br>건새우조림<br>취나물무침<br>배추김치 |
| 아침칼로리(Kcal) | 599                                                      | 586                                                  | 639                                                   |
| 점심          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>돈육감자탕<br>참치옥수수전<br>총알버섯볶음<br>오이고추쌈장무침<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>미소장국<br>간풍두부<br>버터채소볶음<br>단무지무침<br>배추김치   | 흰쌀밥/잡곡밥<br>느타리맑은국<br>돼지고기김치찜<br>감자채볶음<br>방풍나물<br>나박김치 |

|             |                                                         |                                                         |                                                        |
|-------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 점심칼로리(Kcal) | 708                                                     | 558                                                     | 554                                                    |
| 저녁          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>매콤어묵국<br>깨소스닭살무침<br>우영채조림<br>얼갈이된장나물<br>열무김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>콩가루배춧국<br>돈육불고기<br>잔멸치고추장볶음<br>새싹채소무침<br>파김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>청국장찌개<br>차돌숙주볶음<br>고춧잎나물<br>김구이&양념장<br>배추김치 |
| 저녁칼로리(Kcal) | 590                                                     | 663                                                     | 665                                                    |
| 오전간식        | 두유                                                      | 매실주스                                                    | 요플레                                                    |
| 오후간식        | 씨없는포도                                                   | 프렌치토스트                                                  | 수정과                                                    |
| 기능별식이       | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 게살죽<br>저녁: 브로콜리죽                         | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 흑임자죽<br>저녁: 옥수수죽                         | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 조갯살죽<br>저녁: 브로콜리죽                       |
| 당뇨          |                                                         |                                                         |                                                        |
| 경관          |                                                         |                                                         |                                                        |
| 저염          |                                                         |                                                         |                                                        |
| 일자/요일       | 10(일)                                                   | 11(월)                                                   | 12(화)                                                  |
| 아침          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>호박새우젓국<br>돈육청경채볶음<br>곤약조림<br>머위순나물           | 흰쌀밥/잡곡밥<br>게살탕<br>채소스크램블에그<br>미니새송이볶음<br>얼갈이나물          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>사골팓국<br>대구살찜<br>옥수수볶음<br>비타민겉절이             |

|             |                                                    |                                                        |                                                          |
|-------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|             | 배추김치                                               | 배추김치                                                   | 배추김치                                                     |
| 아침칼로리(Kcal) | 500                                                | 531                                                    | 511                                                      |
| 점심          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>아욱국<br>닭볶음탕<br>부들어묵볶음<br>숙갓사과무침<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>시금치된장국<br>쇠고기산적<br>미역줄기볶음<br>탕평채<br>파김치     | 흰쌀밥/잡곡밥<br>감자다시마국<br>목살간장볶음<br>파리고추조림<br>콩나물파채무침<br>나박김치 |
| 점심칼로리(Kcal) | 638                                                | 650                                                    | 622                                                      |
| 저녁          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>두부탕국<br>갑오징어볶음<br>미나리나물<br>콘샐러드<br>동치미  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>부대찌개<br>두부찜&흑임자소스<br>견과류볶음<br>시래기나물<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>유부김치국<br>훈제오리구이&소스<br>컬리플라워볶음<br>쌈무<br>배추김치   |
| 저녁칼로리(Kcal) | 603                                                | 645                                                    | 620                                                      |
| 오전간식        | 두유                                                 | 망고주스                                                   | 요플레                                                      |
| 오후간식        | 약과                                                 | 도너츠                                                    | 커스터드크림빵                                                  |
| 기능별식이       | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 들깨죽<br>저녁: 견과죽                      | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 고구마죽<br>저녁: 해물죽                         | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 참깨죽<br>저녁: 잔멸치죽                           |
| 당뇨          |                                                    |                                                        |                                                          |

|             |                                                        |                                                          |                                                          |
|-------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 경관          |                                                        |                                                          |                                                          |
| 저염          |                                                        |                                                          |                                                          |
| 일자/요일       | 17(일)                                                  | 18(월)                                                    | 19(화)                                                    |
| 아침          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>조갯살된장국<br>닭살고추장볶음<br>우영조림<br>김자반<br>배추김치    | 흰쌀밥/잡곡밥<br>달걀찜국<br>우채청경채볶음<br>호박고지나물<br>톳당근생채<br>배추김치    | 흰쌀밥/잡곡밥<br>황태국<br>참치채소볶음<br>연근조림<br>취나물된장무침<br>배추김치      |
| 아침칼로리(Kcal) | 556                                                    | 596                                                      | 596                                                      |
| 점심          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>들깨수제비<br>메밀전병<br>브로콜리초무침<br>당근숙주나물<br>열무김치  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>미나리백합탕<br>고등어조림<br>무청나물<br>천사채샐러드<br>물김치      | 흰쌀밥/잡곡밥<br>콩가루아욱국<br>쇠고기찜<br>호두마늘볶음<br>고추쌈장무침<br>배추김치    |
| 점심칼로리(Kcal) | 727                                                    | 674                                                      | 597                                                      |
| 저녁          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>단호박스프<br>찹스테이크<br>새우살볶음<br>파프리카콘샐러드<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>돼지고기찌개<br>두부구이&양념장<br>진미채조림<br>명이나물무침<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>미니우동국<br>깨소스닭살무침<br>브로콜리햄볶음<br>로메인겉절이<br>열무김치 |
| 저녁칼로리(Kcal) | 769                                                    | 658                                                      | 643                                                      |

|             |                                                         |                                                         |                                                           |
|-------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 오전간식        | 두유                                                      | 알로에주스                                                   | 요플레                                                       |
| 오후간식        | 방울토마토                                                   | 단팥빵                                                     | 파인애플슬라이스                                                  |
| 기능별식이       | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 게살죽<br>저녁: 옥수수죽                          | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 들깨죽<br>저녁: 참치죽                           | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 감자죽<br>저녁: 흑미버섯죽                           |
| 당뇨          |                                                         |                                                         |                                                           |
| 경관          |                                                         |                                                         |                                                           |
| 저염          |                                                         |                                                         |                                                           |
| 일자/요일       | 24(일)                                                   | 25(월)                                                   | 26(화)                                                     |
| 아침          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>감자된장국<br>쇠고기피망볶음<br>새송이버섯조림<br>참나물무침<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>두부새우젓국<br>돈육견과볶음<br>애호박나물<br>브로콜리깨무침<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>쇠고기미역국<br>토마토달걀볶음<br>고사리조림<br>잘게다진오징어젓<br>배추김치 |
| 아침칼로리(Kcal) | 610                                                     | 601                                                     | 618                                                       |
| 점심          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>보리새우무국<br>돼지고기편육<br>죽순볶음<br>열무두부무침<br>파김치    | 흰쌀밥/잡곡밥<br>쭉갓어묵국<br>쇠고기볶음<br>비름나물<br>양배추짬&쌈장<br>나박김치    | 흰쌀밥/잡곡밥<br>미소장국<br>삼겹살미나리볶음<br>알마늘절임<br>실곤약채소무침<br>배추김치   |

|             |                                                    |                                                        |                                                   |
|-------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 점심칼로리(Kcal) | 715                                                | 589                                                    | 669                                               |
| 저녁          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>맑은꽃게탕<br>닭볶음탕<br>고춧잎볶음<br>과일샐러드<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>닭개장<br>생선까스&타르소스<br>부지갱이나물볶음<br>오복지<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>누룽지탕<br>삼치양념찜<br>표고버섯볶음<br>깻잎지<br>배추김치 |
| 저녁칼로리(Kcal) | 641                                                | 568                                                    | 563                                               |
| 오전간식        | 두유                                                 | 포도주스                                                   | 요플레                                               |
| 오후간식        | 쿠키                                                 | 모닝빵&딸기잼                                                | 시리얼&우유                                            |
| 기능별식이       | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 브로콜리죽<br>저녁: 콩나물죽                   | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 들깨죽<br>저녁: 단호박죽                         | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 흑미버섯죽<br>저녁: 새우살죽                  |
| 당뇨          |                                                    |                                                        |                                                   |
| 경관          |                                                    |                                                        |                                                   |
| 저염          |                                                    |                                                        |                                                   |
| 일자/요일       | 31(일)                                              |                                                        |                                                   |
| 아침          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>방아잎된장국<br>두부카레조림<br>잔멸치볶음<br>다시마튀각      |                                                        |                                                   |

|             |                                                        |  |  |
|-------------|--------------------------------------------------------|--|--|
|             | 배추김치                                                   |  |  |
| 아침칼로리(Kcal) | 578                                                    |  |  |
| 점심          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>양송이스프<br>닭살유자구이<br>마늘종조림<br>치커리새콤무침<br>배추김치 |  |  |
| 점심칼로리(Kcal) | 544                                                    |  |  |
| 저녁          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>뼈해장국<br>쇠고기잡채<br>머위대들깨볶음<br>로메인겉절이<br>물김치   |  |  |
| 저녁칼로리(Kcal) | 751                                                    |  |  |
| 오전간식        | 두유                                                     |  |  |
| 오후간식        | 호상요구르트                                                 |  |  |
| 기능별식이       | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 감자죽<br>저녁: 참치죽                          |  |  |
| 당뇨          |                                                        |  |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 경관 |  |  |  |
| 저염 |  |  |  |

## 5월 식단표

|  |  | 01(금)                                                    | 02(토)                                                   |
|--|--|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|  |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>쇠고기탕국<br>새우살굴소스볶음<br>쥬키니호박나물<br>건파래자반<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>크림스프<br>돈육피망볶음<br>고구마순나물<br>치커리토마토무침<br>배추김치 |
|  |  | 597                                                      | 569                                                     |
|  |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>우거지맑은국<br>돈사태찜<br>고사리나물<br>숙갓겉절이<br>나박김치      | (일품)우삼겹쌀국수<br>채소주먹밥<br>춘권튀김<br>양파초절임<br>배추김치            |
|  |  | 509                                                      | 681                                                     |
|  |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>복엇국<br>달걀장조림<br>비름나물<br>동부묵무침<br>배추김치         | 흰쌀밥/잡곡밥<br>순두부찌개<br>백순대채소볶음<br>부지갱이나물<br>무생채<br>물김치     |
|  |  | 574                                                      | 602                                                     |

|                                                        |                                                       |                                                         |                                                       |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                        |                                                       | 유산균음료                                                   | 우유                                                    |
|                                                        |                                                       | 자른꿀떡                                                    | 양갱                                                    |
|                                                        |                                                       | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 감자죽<br>저녁: 완두콩죽                          | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 채소죽<br>저녁: 장국죽                         |
|                                                        |                                                       |                                                         |                                                       |
|                                                        |                                                       |                                                         |                                                       |
|                                                        |                                                       |                                                         |                                                       |
| 06(수)                                                  | 07(목)                                                 | 08(금)                                                   | 09(토)                                                 |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>열갈이국<br>쇠고기채소볶음<br>건곤드레나물<br>유부맛살냉채<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>무들갯국<br>돈육장조림<br>공취나물무침<br>두유<br>배추김치      | 흰쌀밥/잡곡밥<br>방아잎된장국<br>우채마늘종볶음<br>연근아몬드조림<br>숙주나물<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>황태국<br>두부양념조림<br>돈민씨피망볶음<br>브로콜리숙회<br>배추김치 |
| 647                                                    | 674                                                   | 649                                                     | 582                                                   |
| (일품)가지영양밥<br>콩나물국<br>오리주물럭<br>양상추샐러드<br>열무김치           | 흰쌀밥/잡곡밥<br>옹심이김국<br>떡갈비조림<br>만가닥버섯나물<br>명이나물무침<br>물김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>온도토리묵국<br>장어구이<br>애호박전<br>부추양파무침<br>배추겉절이    | (일품)칼국수<br>멸치주먹밥<br>갈비만두<br>궁채장아찌<br>배추김치             |

|                                                   |                                                   |                                                           |                                                        |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 512                                               | 609                                               | 684                                                       | 643                                                    |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>육개장<br>삼치구이<br>더덕채무침<br>참나물겉절이<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>설렁탕<br>치즈달걀말이<br>그린빈볶음<br>씨앗젓갈<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>콩비지찌개<br>비엔나메추리알조림<br>고구마줄기볶음<br>두릅초무침<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>맑은채개장<br>쇠고기양파볶음<br>단호박찜<br>목이버섯오이무침<br>물김치 |
| 614                                               | 659                                               | 604                                                       | 532                                                    |
| 요구르트                                              | 녹차                                                | 유산균음료                                                     | 우유                                                     |
| 망고푸딩                                              | 바나나                                               | 아이스홍시                                                     | 배슬라이스                                                  |
| 아침: 흰쌀죽<br>점심: 표고버섯장국죽<br>저녁: 참치죽                 | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 참깨죽<br>저녁: 새우살죽                    | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 채소죽<br>저녁: 쇠고기죽                            | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 잔말치죽<br>저녁: 시래기죽                        |
|                                                   |                                                   |                                                           |                                                        |
|                                                   |                                                   |                                                           |                                                        |
|                                                   |                                                   |                                                           |                                                        |
| 13(수)                                             | 14(목)                                             | 15(금)                                                     | 16(토)                                                  |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>달걀찜<br>쇠고기갯잎볶음<br>죽순나물<br>무생채          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>순두부백탕<br>미트볼데리야끼조림<br>가지볶음<br>유산균음료    | 흰쌀밥/잡곡밥<br>누룽지탕<br>돈채미나리볶음<br>도라지나물<br>꼬시래기무침             | 흰쌀밥/잡곡밥<br>쇠고기무국<br>두부땅콩조림<br>파프리카말치볶음<br>마늘종간장지       |

|                                                      |                                                        |                                                         |                                                       |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 배추김치                                                 | 배추김치                                                   | 배추김치                                                    | 배추김치                                                  |
| 569                                                  | 614                                                    | 620                                                     | 755                                                   |
| (일품)짜장밥<br>해물짬뽕국<br>표고탕수&칠리소스<br>오이생채<br>배추김치        | 흰쌀밥/잡곡밥<br>매콤애호박국<br>영양찜닭<br>건새우볶음<br>단배추겉절이<br>동치미    | 흰쌀밥/잡곡밥<br>된장찌개<br>우삼겹양배추볶음<br>알마늘볶음<br>치커리새콤무침<br>파김치  | (일품)잔치국수<br>후리가케주먹밥<br>골뱅이무침<br>어수리나물<br>배추김치         |
| 610                                                  | 605                                                    | 754                                                     | 614                                                   |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>우거지국<br>대파돼지불고기<br>명엽채조림<br>상추&쌈장<br>열무김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>미역국<br>주꾸미야채볶음<br>고들빼기무침<br>마카로니샐러드<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>동태썩갓탕<br>크래미달걀찜<br>청경채굴소스볶음<br>사과배무침<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>근대국<br>제육볶음<br>애너타리버섯조림<br>쪽파들기름무침<br>나박김치 |
| 581                                                  | 557                                                    | 559                                                     | 550                                                   |
| 요구르트                                                 | 오미자차                                                   | 유산균음료                                                   | 우유                                                    |
| 골드키위                                                 | 경단                                                     | 약식                                                      | 크래커                                                   |
| 아침: 흰쌀죽<br>점심: 연두부죽<br>저녁: 녹두죽                       | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 흑임자죽<br>저녁: 쇠고기죽                        | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 단호박죽<br>저녁: 완두콩죽                         | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 채소죽<br>저녁: 조갯살죽                        |
|                                                      |                                                        |                                                         |                                                       |

|                                                            |                                                         |                                                       |                                                        |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                            |                                                         |                                                       |                                                        |
|                                                            |                                                         |                                                       |                                                        |
| 20(수)                                                      | 21(목)                                                   | 22(금)                                                 | 23(토)                                                  |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>쇠고기샤브국<br>메추리알곤약조림<br>건새우마늘종볶음<br>콩나물무침<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>송농<br>가오리양념찜<br>백목이굴소스볶음<br>요플레<br>배추김치      | 흰쌀밥/잡곡밥<br>대파크림스프<br>닭살버터볶음<br>썸바귀나물<br>명란젓무침<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>들깨채소국<br>두부엿장조림<br>무말랭이무침<br>깻순나물<br>배추김치   |
| 611                                                        | 589                                                     | 652                                                   | 590                                                    |
| (일품)파불고기덮밥<br>팽이미소국<br>감자전<br>두릅무침<br>배추김치                 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>맑은김치국<br>오리불고기<br>다래순볶음<br>상추겉절이<br>동치미      | 흰쌀밥/잡곡밥<br>어묵탕<br>돈육참쌀구이<br>그린빈볶음<br>더덕채무침<br>배추김치    | (일품)떡만둣국<br>김가루주먹밥<br>오징어초무침<br>시금치나물<br>깍두기           |
| 554                                                        | 627                                                     | 661                                                   | 561                                                    |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>숙갓맑은국<br>해물당면볶음<br>시래기지짐<br>맛살오이냉채<br>물김치       | 흰쌀밥/잡곡밥<br>근대된장국<br>돈육춘장볶음<br>멸치아몬드조림<br>비름나물무침<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>미역국<br>차돌김치볶음<br>고구마맛탕<br>방풍나물장아찌<br>나박김치  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>육개장<br>옥수수달걀말이<br>가지양파볶음<br>메밀묵새싹무침<br>배추김치 |
| 547                                                        | 612                                                     | 680                                                   | 695                                                    |

|                                                  |                                                       |                                                     |                                                          |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 요구르트                                             | 대추차                                                   | 유산균음료                                               | 우유                                                       |
| 바나나쉐이크                                           | 오렌지                                                   | 미니와플                                                | 식혜                                                       |
| 아침: 흰쌀죽<br>점심: 장국죽<br>저녁: 완두콩죽                   | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 새우살죽<br>저녁: 흑임자죽                       | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 참깨죽<br>저녁: 당근죽                       | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 김가루참쌀죽<br>저녁: 쇠고기죽                        |
|                                                  |                                                       |                                                     |                                                          |
|                                                  |                                                       |                                                     |                                                          |
|                                                  |                                                       |                                                     |                                                          |
| 27(수)                                            | 28(목)                                                 | 29(금)                                               | 30(토)                                                    |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>북어찜국<br>쇠불고기<br>도라지볶음<br>오이무침<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>콩가루시금치국<br>돈채양파볶음<br>매콤감자조림<br>우유<br>배추김치  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>물만둣국<br>온두부찜<br>쥬키니호박볶음<br>근대무침<br>배추김치  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>새우살달걀국<br>그린빈쇠고기볶음<br>토란대나물<br>무말랭이무침<br>배추김치 |
| 632                                              | 731                                                   | 608                                                 | 680                                                      |
| (일품)취나물밥&양념장<br>콩나물국<br>조기구이<br>청포묵김무침<br>알배추겉절이 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>순두부찌개<br>훈제오리무침<br>파프리카볶음<br>매실장아찌<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>얼갈이국<br>들깨백불고기<br>견과류꿀볶음<br>상추초무침<br>파김치 | (일품)간장비빔국수<br>맑은장국<br>해물파전<br>양념고추지<br>열무김치              |

|                                                     |                                                        |                                                     |                                                         |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 646                                                 | 713                                                    | 603                                                 | 431                                                     |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>참치추어탕<br>닭봉조림<br>영양콩범벅<br>참나물겉절이<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>청경채맑은국<br>쇠고기장조림<br>고구마순볶음<br>유부겨자채<br>열무김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>수제비국<br>달걀채소볶침<br>미역줄기볶음<br>가지나물<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>올갱이국<br>돼지고기두루치기<br>모듬버섯볶음<br>숙주나물무침<br>배추김치 |
| 717                                                 | 599                                                    | 593                                                 | 617                                                     |
| 요구르트                                                | 유자차                                                    | 유산균음료                                               | 우유                                                      |
| 블루베리                                                | 마늘빵                                                    | 참외                                                  | 꿀호떡                                                     |
| 아침: 흰쌀죽<br>점심: 호두타락죽<br>저녁: 채소죽                     | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 옥수수죽<br>저녁: 조갯살죽                        | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 감자죽<br>저녁: 미역죽                       | 아침: 흰쌀죽<br>점심: 장국죽<br>저녁: 흑임자죽                          |
|                                                     |                                                        |                                                     |                                                         |
|                                                     |                                                        |                                                     |                                                         |
|                                                     |                                                        |                                                     |                                                         |
|                                                     |                                                        |                                                     |                                                         |
|                                                     |                                                        |                                                     |                                                         |

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |