

2026년 04월

일자/요일			
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심			
점심칼로리(Kcal)			
저녁			

저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)
아침	흰쌀밥 소고기우거지국 메추리알무조림 건새우마늘쫄볶음 비타민겉절이 해초샐러드 배추김치	흰쌀밥 북어국 돈육가지볶음 불어묵조림 청경채생채무침 간장깻잎지 배추김치	흰쌀밥 감자양파국 돈사태무조림 팽이버섯볶음 유채나물무침 강낭콩조림 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 시금치된장국 파채너비아니구이 참치야채볶음 유부맛살겨자무침 고춧잎무침	흰쌀밥 콩나물김치국 가자미카레구이 햄감자채볶음 브로콜리숙회*초장 무말랭이무침	흰쌀밥 소고기미역국 훈제오리아채볶음 고사리나물볶음 실곤약초장무침 구우김*양념장

	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 김치찌개 순살닭간장조림 연두부*양념장 미역초장무침 무짬지채무침 배추김치	흰쌀밥 청국장 돈육간장볶음 양배추쌈*쌈장 숙주나물무침 오복지들기름무침 배추김치	흰쌀밥 냉이된장국 해물동그랑땡전 궁채들깨볶음 꽃맛살콜리샐러드 알마늘장아찌 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	미니핫바*케찹 오렌지팩주스	카카오케이크 두유	딸기바나나주스
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)
아침	흰쌀밥 근대된장국 돈육바베큐볶음 도토리묵무침	흰쌀밥 어묵뚝국 순두부찜*양념장 고사리나물볶음	흰쌀밥 호박새우젓국 채소스크램블에그 무나물볶음

	<p>얼갈이나물무침</p> <p>김자반</p> <p>배추김치</p>	<p>오이생채무침</p> <p>해초샐러드</p> <p>배추김치</p>	<p>유채나물무침</p> <p>무말랭이무침</p> <p>배추김치</p>
아침칼로리(Kcal)			
점심	<p>흰쌀밥</p> <p>감자양파국</p> <p>방어무조림</p> <p>총알새송이볶음</p> <p>양배추쌈*쌈장</p> <p>고구마샐러드</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>콩비지찌개</p> <p>떡산적스테이크</p> <p>새우살호박볶음</p> <p>시금치나물무침</p> <p>꼬시래기초장무침</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>해물짬뽕국</p> <p>미니짜장면</p> <p>카레사모사튀김</p> <p>콩나물무침</p> <p>오복지들기름무침</p> <p>배추김치</p>
점심칼로리(Kcal)			
저녁	<p>흰쌀밥</p> <p>들깨미역국</p> <p>메추리알조림</p> <p>김치들기름지짐</p> <p>부추양파무침</p> <p>땅콩조림</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>아욱된장국</p> <p>돈민찌가지볶음</p> <p>브로콜리볶음</p> <p>숙갓두부무침</p> <p>알마늘장아찌</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>감자수제비국</p> <p>해물동그랑땡전</p> <p>고구마순들깨볶음</p> <p>구운김*양념장</p> <p>양파장아찌</p> <p>배추김치</p>
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	<p>안흥찐빵</p> <p>요구르트</p>	<p>미니핫바*케찹</p> <p>주스</p>	<p>하루견과믹스</p> <p>유자차</p>
기능별식이	<p>계란죽</p> <p>소고기야채죽</p>	<p>순두부야채죽</p> <p>표고소고기죽</p>	<p>계란죽</p> <p>견과영양죽</p>

	참깨버섯죽	녹두죽	흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)
아침	흰쌀밥 바지락뚝국 메추리알무조림 총알새송이볶음 전장김구이 감자샐러드 배추김치	흰쌀밥 사골곰탕 돈민찌두부조림 미역줄기볶음 돈나물초장무침 마늘쫄무침 배추김치	흰쌀밥 콩나물국 두반장돈육볶음 취나물볶음 무생채 연근조림 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 소고기우거지국 모듬해물콩나물찜 잡채어묵조림 상추겉절이 무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥 오징어뚝국 돈육카레라이스 물만두찜*초간장 얼갈이된장무침 양상추유자소스샐러드 배추김치	흰쌀밥 소고기미역국 오리주물럭 도라지나물볶음 시금치나물무침 간장깻잎지 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 순두부찌개 너비아니구이 들깨무나물볶음 브로콜리숙회*초장	흰쌀밥 청국장국 순살닭데리야끼볶음 새송이버섯볶음 청경채생채무침	흰쌀밥 어묵국 코다리강정 고구마순들깨볶음 연두부*양념장

	알마늘장아찌 배추김치	오그락지무침 배추김치	고춧잎무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	오뜨 두유	딸기요거트	살구잼케익 옥수수차
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)
아침	흰쌀밥 사골뭇국 후랑크햄야채볶음 견과류멸치볶음 참나물겉절이 연근조림 배추김치	흰쌀밥 시금치된장국 돈육감자조림 사각어묵볶음 미역초무침 오복지들기름무침 배추김치	흰쌀밥 호박새우젓국 순살닭고추장볶음 총알버섯조림 단호박샐러드 고들빼기무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 청국장국 가자미구이 호박들기름볶음	흰쌀밥 참치김치찌개 과리고추메추리알조림 새송이버섯볶음	흰쌀밥 냉이된장국 코다리무조림 버터갈릭알감자구이

	오이양파무침 무짠지채무침 배추김치	콩나물맛살겨자무침 양념깻잎지 배추김치	치커리생채무침 고춧잎무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 참깨계란국 탕수육 피망고추잡채 얼갈이된장무침 오그락지무침 배추김치	흰쌀밥 소고기뭇국 오징어김치전 가지나물볶음 근대나물무침 오이지무침 배추김치	흰쌀밥 콩비지찌개 훈제오리부추볶음 다시마부각튀김 연근흑임자소스무침 오징어젓무채무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	참쌀유과 오렌지주스	치즈도넛 요구르트	안흥찐빵 식혜
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
흰쌀밥 소고기뭇국 떡갈비피망볶음 건새우마늘쫄볶음 세발나물무침 땅콩조림 배추김치	흰쌀밥 냉이된장국 돈육표고버섯조림 청포묵김무침 양배추흑임자샐러드 마늘쫄무침 배추김치	흰쌀밥 감자양파국 고기산적조림 새송이버섯볶음 봄동겉절이 파래무침 배추김치	흰쌀밥 얼갈이된장국 채소계란찜 베이컨양배추볶음 치커리생채무침 궁채절임 배추김치
흰쌀밥 김치찌개 참조기구이 햄채소볶음 콩나물무침 전장김구이 배추김치	흰쌀밥 해물짬뽕국 두부참치조림 들깨고구마순볶음 과일사라다 오복지들기름무침 배추김치	흰쌀밥 황태국 제육볶음 가지나물볶음 무생채 상추쌈*쌈장 배추김치	흰쌀밥 들깨시래기국 동그랑땡전 미역줄기볶음 돈나물초장무침 우엉조림 배추김치
흰쌀밥 배추된장국 계란말이 호박들기름볶음 실곤약초장무침 짜사이무침 배추김치	흰쌀밥 감자수제비국 메밀전병 구운어묵볶음 다시마쌈*초장 오이지무침 배추김치	흰쌀밥 누룽지탕 치킨까스*유린기소스 고사리나물볶음 얼갈이나물무침 간장고추지 배추김치	흰쌀밥 콩나물김치국 해물볶음우동 멸치무조림 고구마샐러드 양념깻잎지 배추김치

미니호떡 두유	찐감자 쌍화차	바나나빵 요구르트	마들렌 포도주스
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	계란죽 견과영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽
08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
흰쌀밥 콩비지찌개 베이컨채소볶음 양송이그린빈볶음 근대나물무침 오이지무침 배추김치	흰쌀밥 소고기뭇국 계란맛살볶음 가지나물볶음 양배추참깨소스샐러드 오그락지무침 배추김치	흰쌀밥 호박새우젓국 돈민찌두부조림 후랑크햄채소볶음 숙갓나물무침 마늘쫄무침 배추김치	흰쌀밥 소고기버섯찌개 채소계란찜 들깨무나물볶음 오이생채무침 전장김구이 배추김치
돈나물꽃비빔밥 숙된장국 야채춘권*칠리소스 새송이피망볶음 콩나물무침 사과당근주스	흰쌀밥 매생이떡국 오삼불고기 취나물볶음 도라지오이무침 연근조림	흰쌀밥 콩나물국 닭볶음탕 총알버섯조림 참나물생채무침 단호박샐러드	흰쌀밥 아욱된장국 생선까스*소스 미역줄기볶음 마카로니샐러드 고들빼기무침

약고추장 배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
흰쌀밥 오징어뚝국 순살닭데리야끼볶음 다시마부각튀김 시금치나물무침 멸치볶음 배추김치	흰쌀밥 배추된장국 순대야채볶음 느타리버섯볶음 꼬시래기초장무침 양념깻잎지 배추김치	흰쌀밥 순두부찌개 해물볶음우동 메밀전병 도토리묵무침 궁채절임 배추김치	흰쌀밥 누룽지탕 한식잡채 우거지된장지짐 툇나물두부무침 오징어젓무채무침 배추김치
버터쿠키 요구르트	삶은계란 식혜	치즈케이크 옥수수수염차	카스타드 쌍화차
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	계란죽 견과영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽
15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
흰쌀밥 사골뚝국 돈민찌두부조림 감자간장조림	흰쌀밥 북어국 그린빈베이컨볶음 가지나물볶음	흰쌀밥 배추된장국 완자조림 돈육청경채볶음	흰쌀밥 콩나물국 채소계란찜 견과류멸치볶음

근대된장무침 마늘쫄무침 배추김치	열무나물무침 짜사이무침 배추김치	숙주나물무침 고춧잎무침 배추김치	양배추흑임자샐러드 오그락지무침 배추김치
흰쌀밥 강된장찌개 쭈삼불고기 미역줄기볶음 참나물생채무침 간장깻잎지 배추김치	흰쌀밥 콩나물김치국 고등어구이 감자채당근볶음 냉이나물무침 궁채절임 배추김치	흰쌀밥 닭개장 한입부추전 건새우마늘쫄볶음 유부맛살겨자무침 단호박샐러드 배추김치	흰쌀밥 부대찌개 미니돈까스*케찹 느타리버섯볶음 청포묵김무침 연근조림 배추김치
흰쌀밥 바지락뭇국 닭순살고구마볶음 멸치무조림 청경채나물무침 양상추샐러드 배추김치	흰쌀밥 소고기버섯찌개 한식잡채 호박들기름볶음 꽃맛살콜리샐러드 오이지무침 배추김치	흰쌀밥 소고기뭇국 두부네모랑뽕 돈채피망볶음 아삭이고추된장무침 파래무침 배추김치	흰쌀밥 얼갈이된장국 콩치김치조림 햄야채볶음 온두부 무짬지채무침 배추김치
카스타드 포도주스	찐고구마 식혜	보리강정 미숫가루두유	생크림요거트
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽	순두부야채죽 소고기야채죽	계란죽 견과영양죽	버섯야채죽 야채닭죽

누룽지닭죽	참깨버섯죽	들깨죽	흑임자죽
22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
흰쌀밥 근대된장국 옥수수계란찜 파리고추무조림 비름나물무침 마늘쫀절임 배추김치	흰쌀밥 소고기뭇국 베이컨채소볶음 느타리버섯볶음 깍둑오이무침 해초샐러드 배추김치	흰쌀밥 호박새우젓국 떡갈비피망볶음 들깨무나물볶음 숙주나물무침 고들빼기무침 배추김치	흰쌀밥 소고기버섯찌개 채소스크램블에그 고사리나물볶음 근대나물무침 쌈다시마*초장 배추김치
흰쌀밥 고추장찌개 등심돈까스*소스 호박나물볶음 양배추참깨샐러드 단무지채무침 배추김치	흰쌀밥 콩나물북어국 들기름두부부침*양념장 참치김치볶음 청포묵김무침 오이지무침 배추김치	흰쌀밥 김치찌개 돈육불고기 고추장감자조림 도토리묵무침 알배기배추*쌈장 배추김치	흰쌀밥 냉이된장국 순살닭고추장조림 건새우마늘쫀볶음 고구마샐러드 땅콩조림 배추김치
야채볶음밥 감자양파국 돈민찌가지나물볶음 콩나물무침 오복지들기름무침	흰쌀밥 얼갈이된장국 고등어시래기조림 감자채볶음 세발나물무침	흰쌀밥 제첩국 동그랑땡전 브로콜리볶음 치커리생채무침	흰쌀밥 누룽지탕 마파두부덮밥소스 교자만두튀김 유채나물무침

요구르트	양념깻잎지	간장고추지	짜사이무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
후레쉬베리	블루베리바나나주스	땅콩빵	모닝빵
감귤주스		사과주스	크림스프
양배추버섯죽	순두부야채죽	계란죽	버섯야채죽
브로콜리소고기죽	소고기야채죽	견과영양죽	야채닭죽
누룽지닭죽	참깨버섯죽	들깨죽	흑임자죽
29(수)	30(목)		
흰쌀밥	흰쌀밥		
황태국	콩나물국		
미트볼케찹볶음	참치두부조림		
도라지나물볶음	취나물볶음		
상추겉절이	양배추참깨소스무침		
김자반	땅콩조림		
배추김치	배추김치		
흰쌀밥	흰쌀밥		
어묵우동국	건새우아욱된장국		
크림소스떡볶이	제육볶음		
새콤야채쫄면	미역줄기볶음		

전장김구이	양배추쌈*쌈장		
단무지채무침	궁채장아찌		
배추김치	배추김치		
흰쌀밥	흰쌀밥		
부대찌개	소고기우거지국		
해물완자전	순살양념치킨		
고구마순들깨볶음	햄감자채볶음		
아삭이고추된장무침	시금치나물무침		
무말랭이무침	알마늘장아찌		
배추김치	배추김치		
마들렌	참붕어빵		
팩주스	두유		
양배추버섯죽	순두부야채죽		
브로콜리소고기죽	소고기야채죽		
누룽지닭죽	참깨버섯죽		