

2026년 05월

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 얼갈이된장국 돈육두반장볶음 베이컨야채볶음 유부맛살겨자무침 고춧잎무침 배추김치	흰쌀밥 사골뭇국 비엔나야채볶음 멸치무조림 콩나물무침 무짬지채무침 배추김치	흰쌀밥 얼갈이된장국 두부조림 들기름김치볶음 김자반 연근조림 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 콩나물국 닭살데리야끼볶음 토마토스파게티 얼갈이된장무침 고들빼기무침	흰쌀밥 소고기버섯찌개 임연수구이 감자채당근볶음 시금치나물무침 오이지무침	흰쌀밥 육개장 떡산적스테이크 건새우마늘쫄볶음 참나물겉절이 오복지들기름무침

	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 청국장찌개 해물갯잎완자전 가지나물볶음 고구마샐러드 무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥 돈육김치찌개 고기말이 맛살채소볶음 방풍나물무침 오징어젓무채무침 배추김치	흰쌀밥 유부된장국 돈육카레라이스 교자만두튀김 청포묵김무침 단무지채무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	카스타드 검은깨두유	국화빵 감귤주스	후레쉬베리 팩주스
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	10(일)	11(월)	12(화)
아침	흰쌀밥 사골뽕국 채소스크램블에그 멸치볶음 참나물생채무침	흰쌀밥 감자양파국 베어컨야채볶음 유부맛살냉채 얼갈이나물무침	흰쌀밥 콩나물김치국 메추리알조림 청경채굴소스볶음 돈나물초장무침

	김자반 배추김치	마늘쫄무침 배추김치	알마늘장아찌 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 콩나물국 돈까스*소스 사각어묵볶음 양상추콘샐러드 무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥 시금치된장국 오징어채소볶음 느타리버섯볶음 숙주나물무침 해초샐러드 배추김치	흰쌀밥 미니잔치국수 김말이강정 가지나물볶음 상추겉절이 궁채장아찌 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 건새우아욱된장국 콩치김치조림 온두부 단호박샐러드 연근조림 배추김치	흰쌀밥 순두부맑은국 해물완자전 햄피망채소볶음 미역초무침 간장고추지 배추김치	흰쌀밥 누룽지탕 미트볼데리야끼볶음 애호박나물볶음 얼갈이겉절이 간장깻잎지 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	배도라지주스	후레쉬베리 두유	삶은계란 식혜
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 흑임자죽

당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	17(일)	18(월)	19(화)
아침	흰쌀밥 소고기뭇국 콩치김치조림 도토리묵무침 숙주나물무침 고춧잎무침 배추김치	흰쌀밥 어묵뭇국 미트볼데리야끼볶음 가지나물볶음 청포묵김무침 싹다시마*초장 배추김치	흰쌀밥 감자양파국 순살닭고추장조림 팽이맛살볶음 무생채 오복지들기름무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 유부된장국 마파두부덮밥소스 청경채굴소스볶음 오이생채무침 간장고추지 배추김치	흰쌀밥 배추된장국 제육볶음 표고고추간장조림 상추겉절이 간장깻잎지 배추김치	흰쌀밥 김치국 돈육메추리알조림 호박들기름볶음 참나물생채무침 꽃맛살콜리샐러드 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 육개장 미니돈까스*케찹 미역줄기볶음 연근흑임자무침 오징어젓무채무침	흰쌀밥 콩비지찌개 해물볶음우동 고구마순들깨볶음 얼갈이나물무침 알마늘장아찌	흰쌀밥 소고기버섯찌개 코다리강정 새송이버섯볶음 톳나물무침 오이지무침

	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	오뜨 두유	찐고구마 유자차	하루견과믹스 감귤주스
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	24(일)	25(월)	26(화)
아침	흰쌀밥 어묵국 떡갈비데리야끼볶음 호박들기름볶음 다시마쌈*초장 오그락지무침 배추김치	흰쌀밥 감자양파국 두부조림 멸치무우조림 청포묵김무침 마늘쫄무침 배추김치	흰쌀밥 소고기뭇국 베이컨야채볶음 맛살버섯볶음 도토리묵무침 도시락김 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 배추된장국 돈육김치볶음 새송이버섯볶음 툇나물두부무침	흰쌀밥 북어콩나물국 순살닭고추장조림 도라지나물볶음 오이부추무침	흰쌀밥 참깨계란국 마파두부덮밥 새우살청경채볶음 브로콜리참깨소스무침

	간장깻잎지 배추김치	무짬지채무침 배추김치	짜사이무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 청국장국 훈제오리야채볶음 고추장감자조림 쌈무*머스타드소스 오이지무침 배추김치	흰쌀밥 해물순두부찌개 새우까스*소스 고구마순들깨볶음 숙주나물무침 간장고추지 배추김치	흰쌀밥 오징어뚫국 옛날소세지전*케찹 들기름김치볶음 시금치나물무침 파래무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	삶은계란 식혜	마들렌 비피더스	후레쉬베리 두유
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	31(일)		
아침	흰쌀밥 시금치된장국 채소스크램블에그 연두부*양념장		

	콩나물무침 김자반 배추김치		
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 고추장찌개 치킨까스*유린기소스 잡채어묵조림 냉이나물무침 궁채절임 배추김치		
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 사골뽕국 조기구이 베이컨양배추볶음 도토리묵무침 마늘쫄무침 배추김치		
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	후레쉬베리 감귤주스		
기능별식이	계란죽 소고기야채죽		

	참깨버섯죽		
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

		01(금)	02(토)
		<div>흰쌀밥</div> <div>얼갈이된장국</div> <div>채소스크램블에그</div> <div>멸치무우조림</div> <div>연두부*양념장</div> <div>간장깻잎지</div> <div>배추김치</div>	<div>흰쌀밥</div> <div>감자양파국</div> <div>우다짐마늘쫑조림</div> <div>구운어묵볶음</div> <div>토마토푸실리샐러드</div> <div>짜사이무침</div> <div>배추김치</div>
		<div>흰쌀밥</div> <div>해물순두부찌개</div> <div>언양식바싹불고기</div> <div>느타리버섯볶음</div> <div>도라지오이무침</div> <div>파래무침</div> <div>배추김치</div>	<div>흰쌀밥</div> <div>콩나물김치국</div> <div>생선까스*소스</div> <div>들깨무나물볶음</div> <div>열무나물무침</div> <div>양상추샐러드</div> <div>배추김치</div>
		<div>흰쌀밥</div> <div>소고기미역국</div> <div>콩치김치조림</div> <div>맛살그린빈볶음</div> <div>무생채</div> <div>모듬콩조림</div> <div>배추김치</div>	<div>흰쌀밥</div> <div>동태탕</div> <div>옛날소세지전*케찹</div> <div>브로콜리볶음</div> <div>청포묵김무침</div> <div>마카로니콘샐러드</div> <div>배추김치</div>

		토마토설탕절임	생크림요거트
		계란죽 견과영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽
06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
흰쌀밥 콩나물김치국 떡갈비채소볶음 취나물볶음 상추겉절이 땅콩조림 배추김치	흰쌀밥 소고기뭇국 메추리알조림 총알버섯볶음 아삭이고추된장무침 알마늘장아찌 배추김치	흰쌀밥 어묵뭇국 닭살바베큐볶음 도라지나물볶음 양배추흑임자소스무침 마늘쫄무침 배추김치	흰쌀밥 냉이된장국 채소스크램블에그 견과류멸치볶음 근대나물무침 오그락지무침 배추김치
흰쌀밥 배추된장국 닭볶음탕 호박들기름볶음 도토리묵*양념장 간장깻잎지	흰쌀밥 해물짬뽕국 파인애플탕수육 청경채굴소스볶음 오이생채무침 짜사이무침	곤드레밥 들깨미역국 버섯소불고기 콩나물잡채 상추쌈*쌈장 궁채장아찌	흰쌀밥 닭곰탕 콩치김치조림 고사리나물볶음 꼬시래기초장무침 양념깻잎지

배추김치	배추김치	양념장/배추김치	배추김치
흰쌀밥 바지락뚝국 돈육불고기 사각어묵볶음 실곤약초장무침 간장고추치 배추김치	흰쌀밥 호박새우젓국 갈치무조림 브로콜리볶음 숙주나물무침 우엉조림 배추김치	흰쌀밥 소고기우거지국 새우까스*소스 고구마순들깨볶음 미나리나물무침 전장김구이 배추김치	흰쌀밥 콩비지찌개 돈사태무조림 감자고로케*케찹 치커리생채무침 해초샐러드 배추김치
미니와플*블루베리잼 요구르트	찐감자 식혜	미니케이크 비피더스	안흥찐빵 쌍화차
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	계란죽 견과영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽
13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
흰쌀밥 근대된장국 연두부*양념장 불어묵조림 시금치나물무침	흰쌀밥 오징어뚝국 돈육감자조림 브로콜리볶음 무생채	흰쌀밥 바지락미역국 우민찌두부조림 멸치무조림 실곤약초장무침	흰쌀밥 황태뚝국 순살닭고추장조림 고사리나물볶음 열무된장무침

오이지무침 배추김치	오그락지무침 배추김치	마늘쫀절임 배추김치	도시락김 배추김치
흰쌀밥 참깨계란국 돈육짜장소스 교자만두튀김 모듬채소초장무침 단무지채무침 배추김치	흰쌀밥 부대찌개 생선까스*소스 도라지나물볶음 아삭이고추된장무침 오복지들기름무침 배추김치	흰쌀밥 감자수제비국 녹두전 감자햄조림 치커리생채무침 양념깻잎지 배추김치	흰쌀밥 오징어묵국 갈치무조림 쥬키니호박볶음 브로콜리숙회*초장 짜사이무침 배추김치
흰쌀밥 청국장국 너비아니아채볶음 도토리묵무침 치커리유자청무침 전장김구이 배추김치	흰쌀밥 재첩국 훈제오리부추무침 상무*허니머스타드소스 청포묵김무침 모듬콩조림 배추김치	흰쌀밥 얼갈이된장국 닭강정 도라지나물볶음 콩나물무침 무짬지채무침 배추김치	흰쌀밥 참치김치국 돈육잡채 맛살계란볶음 무생채 고추잎무침 배추김치
딸기요거트	밤만쥬 팩주스	몽썰 감귤주스	찐고구마 요구르트
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	계란죽 견과영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽

20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
흰쌀밥 복엇국 비엔나채소볶음 불어묵조림 오이부추무침 마늘쫀절임 배추김치	흰쌀밥 유부된장국 돈육간장불고기 그린빈맛살볶음 아삭이고추된장무침 땅콩조림 배추김치	흰쌀밥 맑은순두부국 베이컨양배추볶음 건새우마늘쫀볶음 유부맛살겨자무침 양념깻잎지 배추김치	흰쌀밥 콩나물국 채소스크램블에그 총알버섯볶음 멸치볶음 전장김구이 배추김치
흰쌀밥 된장찌개 가자미카레구이 햄감자채볶음 시금치나물무침 파래무침 배추김치	흰쌀밥 돈등뼈감자탕 두부조림 사각어묵볶음 콩나물무침 무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥 아욱된장국 돈육카레 취나물볶음 도라지오이생채 궁채장아찌 배추김치	흰쌀밥 소고기미역국 등심돈까스*소스 구운어묵볶음 단호박샐러드 양상추콘샐러드 배추김치
흰쌀밥 오징어묵국 누들떡볶이 김말이튀김 근대나물무침 무짬지채무침	흰쌀밥 누룽지탕 탕수육 감자고추장조림 양배추쌈*쌈장 짜사이무침	흰쌀밥 돈육김치찌개 해물완자전 느타리버섯볶음 숙주나물무침 모듬콩조림	흰쌀밥 얼갈이된장국 돌기름두부구이*양념장 후랑크햄야채볶음 실곤약초장무침 연근조림

배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
사과쿠키 옥수수차	안흥찐빵 포도주스	보리강정 비피더스	몽쉘 요구르트
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	계란죽 견과영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽
27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
흰쌀밥 호박새우젓국 메추리알장조림 가지나물볶음 참나물생채무침 무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥 콩비지찌개 비엔나케찹볶음 마늘쫄볶음 상추겉절이 마늘쫄절임 배추김치	흰쌀밥 콩가루배추국 해물콩나물찜 돈채표고조림 양배추쌈*쌈장 연근조림 배추김치	흰쌀밥 근대된장국 모듬장조림 호박새우젓볶음 오이생채무침 해초샐러드 배추김치
흰쌀밥 돈육김치찌개 야채계란말이 미역줄기볶음 콩나물무침	흰쌀밥 냉이된장국 콩치김치조림 어묵피망볶음 실곤약초장무침	흰쌀밥 콩나물국 오삼불고기 그린빈맛살볶음 아삭이고추쌈장무침	흰쌀밥 두부김치국 떡산적스테이크 감자채당근볶음 꽃맛살콜리샐러드

양념깻잎지	전장김구이	고춧잎무침	모듬콩조림
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥	흰쌀밥
누룽지탕	감자수제비국	소고기미역국	물만둣국
해물볶음우동	하이라이스	고등어구이	돈육잡채
브로콜리볶음	총알버섯고추장조림	들깨무나물볶음	햄채소볶음
치커리생채무침	얼갈이무침	근대나물무침	참나물생채무침
알마늘장아찌	단무지채무침	간장깻잎지	오징어젓무채무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
찐감자	미니단팥빵	카스타드	생크림요거트
사과주스	보리차	요구르트	
양배추버섯죽	순두부야채죽	계란죽	버섯야채죽
브로콜리소고기죽	소고기야채죽	견과영양죽	야채닭죽
영양닭죽	참깨버섯죽	들깨죽	흑임자죽

[illegible]

