

2026년 01월

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

저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)
아침	흰쌀밥/영양죽 누룽지탕 돈채가지볶음 아몬드멸치볶음 들깨무숙채 오징어젓갈무침 배추김치	흰쌀밥/영양죽 시래기국 채소달걀찜 청경채굴소스볶음 우엉간장조림 김자반 배추김치	흰쌀밥/영양죽 북어국 온두부*양념장 돈민씨볶음김치 궁채들깨볶음 무생채 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥/영양죽 우거지된장국 안동찜닭 베이컨그린빈볶음 청포묵지단무침 오이지무침	흰쌀밥/영양죽 바지락칼국수 찐만두*양념장 사각어묵볶음 컬리플라워볶음 다시마초장무침	흰쌀밥/영양죽 팽이미소장국 가츠동(돈까스덮밥) 브로콜리채소볶음 단호박샐러드 락교무침

	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥/영양죽 호박수제비국 캔콩치무조림 불어묵볶음 콩나물무침 고들빼기무침 배추김치	흰쌀밥/영양죽 돈육고추장찌개 떡갈비피망볶음 청포묵김가루무침 근대나물무침 모듬콩자반 배추김치	흰쌀밥/영양죽 콩비지찌개 오징어채소볶음 죽순채볶음 느타리초무침 꽃맛살샐러드 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	카스텔라 컵주스	떠먹는요구르트	크림스프 모닝빵
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고버섯소고기죽 견과죽	계란죽 영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)
아침	흰쌀밥 유채된장국 돈육숙주찜 참치양배추볶음 오이나물무침	흰쌀밥 호박새우젓국 동그랑땡조림 시래기된장지짐 감자샐러드	흰쌀밥 조갯살맑은국 두부조림 브로콜리볶음 알배추나물

	도시락김 배추김치	양념고추지 배추김치	비타장아찌 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 순두부백탕 모듬장조림 들깨무숙채 상추깻잎무침 꽃맛살샐러드 배추김치	흰쌀밥 돈육고추장찌개 간장닭살볶음 도토리묵김치무침 시금치나물무침 깻잎지 배추김치	흰쌀밥 두부청국장국 순살족발*파채 쟁반막국수 상추*쌈장 무말랭이무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 김치국 계란말이 표고버섯조림 쥬키니호박볶음 궁채장아찌 배추김치	흰쌀밥 콩나물국 메추리알카레소스 돌김자반볶음 숙갓나물무침 고들빼기무침 배추김치	흰쌀밥 경상도식소고기무국 떡산적스테이크*소스 고추장감자조림 취나물볶음 청경채나물무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	후레쉬베리 주스	고구마치즈케이크 요구르트	꿀 생강차
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고닭죽 견과죽	계란죽 영양죽 흑임자죽

당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)
아침	흰쌀밥 아욱된장국 해물콩나물찜 모듬컬리볶음 미역초장무침 땅콩조림 배추김치	흰쌀밥 사골뽕국 두부양념조림 쥐어채볶음 알배추무침 도시락김 배추김치	흰쌀밥 호박새우젓국 감자돈육조림 멸치무조림 유채나물무침 마늘쫄무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 버섯찌개 메추리알장조림 베이컨시금치볶음 숙주나물무침 오징어젓무채무침 배추김치	흰쌀밥 유부채맑은국 고추장순살닭구이 파래연근튀김 치커리유자샐러드 꼬들단무지무침 배추김치	흰쌀밥 사골우거지해장국 녹두전 매콤어묵피망볶음 오이나물무침 후르츠양상추샐러드 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 온도토리묵국 돈육당근조림 시래기된장지짐 배소스*땅콩마요소 복신티무침	흰쌀밥 고추장찌개 파채너비아니구이 해파리냉채 마카로니콘샐러드 고춧잎무침	흰쌀밥 두부청국장국 생선까스&타르소스 실곤약초장무침 고구마범벅 양념깻잎지

	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	오예스 사과주스	약과 식혜	쌀과자 팩주스
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 견과죽	계란죽 영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)
아침	흰쌀밥 호박새우젓국 채소달걀찜 브로콜리볶음 미역초장무침 땅콩조림 배추김치	흰쌀밥 다시마무채국 미트볼토마토소스볶음 청경채굴소스볶음 옥수수콘샐러드 모듬장아찌 배추김치	흰쌀밥 근대된장국 베이컨채소볶음 애호박새우젓볶음 고사리나물볶음 도시락김 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 소고기버섯찌개 해물동그랑땡전 토란대나물볶음 청포묵김무침	흰쌀밥 아욱된장국 콩나물불고기 감자채볶음 양배추찜*쌈장	흰쌀밥 김치찌개 메추리알파리고추조림 새싹연두부*양념장 참나물겉절이무침

	오그락지무침 배추김치	마늘쫘무침 배추김치	무말랭이무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 오징어뚝국 고추장닭살조림 햄채소볶음 양상추샐러드 양념깻잎지 배추김치	흰쌀밥 계란파국 마파두부덮밥소스 간퐁만두 유채나물무침 채단무지무침 배추김치	흰쌀밥 바지락무국 돈까스*소스 실곤약초장무침 열무된장지짐 고들빼기무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	오예스 요구르트	안흥찐빵 감귤주스	후레쉬베리 팩주스
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 견과죽	계란죽 영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

	01(목)	02(금)	03(토)
	흰쌀밥 사골토란국 피망잡채 연두부*양념장 무우나물 땅콩조림 배추김치	흰쌀밥 콩비지찌개 스팸구이 고추장감자조림 오이나물볶음 김구이*양념장 배추김치	흰쌀밥 소고기미역국 양념두부조림 멸치볶음 고구마샐러드 간장깻잎지 배추김치
	흰쌀밥 신년만둣국 조기구이 돈채느타리버섯볶음 봄동나물 석박지 배추김치	흰쌀밥 달걀파국 돈육카레라이스 고구마고로케*케찹 맛살채소볶음 오복지들기름무침 배추김치	흰쌀밥 부대찌개 생선까스*타르타르소스 어묵볶이(떡볶이st) 세발나물무침 시래기된장지짐 배추김치
	흰쌀밥 팽이미소장국 닭살채소볶음 멸치무우조림 마카로니사과샐러드 해초무침 배추김치	흰쌀밥 근대된장국 미트볼데리야끼볶음 애호박채소볶음 청경채겉절이 유부우영조림 배추김치	흰쌀밥 북엇국 오징어채소볶음 새송이버섯간장조림 단배추나물 단무지채무침 배추김치

	삶은달걀*요구르트	꿀호떡*주스	조각토마토*두유
	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	계란죽 영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽
07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
흰쌀밥/영양죽 콩나물국 참치야채볶음 사각어묵조림 숙갓나물 마늘종장아찌 배추김치	흰쌀밥/영양죽 계란국 메추리알장조림 새송이피망볶음 매콤무조림 깻잎지 배추김치	흰쌀밥/영양죽 누룽지탕 동그랑땡채소볶음 백묵이겨자무침 치커리무침 파래무침 배추김치	흰쌀밥/영양죽 해물순두부찌개 야채고로케*케찹 우거지된장지짐 가지나물볶음 고춧잎무침 배추김치
흰쌀밥/영양죽 시금치된장국 오리야채볶음 감자채볶음 돈나물무침 오목지들기름무침	흰쌀밥/영양죽 미역국 제육볶음 사각어묵볶음 숙주나물무침 치커리겉절이	흰쌀밥/영양죽 돼지국밥 김치전 쥬키니호박볶음 부추양파무침 고사리나물	흰쌀밥/영양죽 보리새우아욱국 순살닭볶음탕 도토리묵상추무침 마카로니콘샬러드 궁채장아찌

배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
흰쌀밥/영양죽 순살시래기해장국 잡채어묵조림 미역줄기볶음 참나물무침 연근조림 배추김치	흰쌀밥/영양죽 모듬어묵탕 돈육짜장소스 탕수육 얼갈이나물 단무지채무침 배추김치	흰쌀밥/영양죽 들깨미역국 코다리엿장조림 콩나물맛살볶음 명엽채조림 청경채나물 배추김치	흰쌀밥/영양죽 동태살국 흰날분홍소세지전*케첩 팽이버섯볶음 만다린샐러드 봄동나물 배추김치
카스타드 주스	초코파이 요구르트	찐감자 주스	호빵 두유
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	계란죽 영양죽 들깨죽	버섯야채죽 소고기야채죽 흑임자죽
14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
흰쌀밥 근대된장국 돈채가지볶음 구운어묵볶음 꼬시래기무침	흰쌀밥 오징어무국 스크램블에그 고사리나물볶음 툇두부무침	흰쌀밥 유부된장국 채소달걀찜 멸치무조림 얼갈이무침	흰쌀밥 바지락무국 순두부찜*양념장 느타리버섯들깨볶음 미나리나물무침

오징어젓갈무침 배추김치	잔멸치아몬드볶음 배추김치	마늘장아찌 배추김치	간장깻잎지 배추김치
흰쌀밥 해물짬뽕국 치킨까스유린기소스 고구마순볶음 참나물생채무침 짜사이무침 배추김치	흰쌀밥 김치찌개 고등어구이 건새우마늘종볶음 콩나물무침 간장고추지 배추김치	흰쌀밥 잔치국수 청경채돈민찌조림 새송이버섯볶음 도라지오이무침 고춧잎나물 배추김치	흰쌀밥 콩가루배추국 백순대들깨볶음 미역줄기볶음 부추양파무침 오이지무침 배추김치
흰쌀밥 버섯찌개 오리주물럭 부추양파무침 구운김*양념장 치커리겉절이 배추김치	흰쌀밥 미역국 해물파전*양념장 우거지된장지짐 단호박샐러드 연근조림 배추김치	흰쌀밥 호박수제비국 캔콩치김치조림 온두부 유부우영조림 흑임자연근무침 배추김치	흰쌀밥 감자양파국 닭살채소볶음 청포묵김무침 열무나물무침 오복지들기름무침 배추김치
양갱 수정과	밥풀과자 비피더스	밤만쥬 주스	떠먹는요구르트
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	계란죽 영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽

21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
<p>흰쌀밥</p> <p>우렁된장찌개</p> <p>스크램블에그</p> <p>동그랑땡조림</p> <p>근대나물무침</p> <p>김자반볶음</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>황태해장국</p> <p>참치야채볶음</p> <p>해물볶음우동</p> <p>유부팽이버섯냉채</p> <p>연근조림</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>쇠고기탕국</p> <p>돈육비지볶음</p> <p>새송이조림</p> <p>호박나물볶음</p> <p>간장깻잎지</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>누룽지탕</p> <p>완자조림</p> <p>가지나물볶음</p> <p>곰피*초장</p> <p>오이지무침</p> <p>배추김치</p>
<p>흰쌀밥</p> <p>콩나물김치국</p> <p>가자미카레구이</p> <p>햄채소볶음</p> <p>돈나물초장무침</p> <p>무말랭이무침</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>열무된장국</p> <p>오리고추장불고기</p> <p>도토리묵&양념장</p> <p>부추양파무침</p> <p>오복지들기름무침</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>참깨달걀국</p> <p>돈육짜장소스</p> <p>고기찜만두</p> <p>상추겉절이</p> <p>짜사이무침</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>배추된장국</p> <p>들깨돈불고기</p> <p>고추장감자조림</p> <p>단호박샐러드</p> <p>얼갈이생채</p> <p>배추김치</p>
<p>흰쌀밥</p> <p>복어감자국</p> <p>돈육가지볶음</p> <p>흑임자브로콜리무침</p> <p>꽃맛샐러드</p> <p>고들빼기무침</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>미역국</p> <p>돈육김치볶음</p> <p>고사리나물볶음</p> <p>콩나물무침</p> <p>마늘쫀절임</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>바지락뚝국</p> <p>모듬장조림</p> <p>비빔국수</p> <p>취나물무침</p> <p>알마늘장아찌</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>콩나물국</p> <p>고기메밀전병</p> <p>사각어묵볶음</p> <p>전장김</p> <p>우영채조림</p>

배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
모닝빵*딸기잼 두유	찐고구마 보리차	떠먹는요구르트	꿀호떡 생강차
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	계란죽 영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽
28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
흰쌀밥 사골곰탕 너비아니조림 돈채느타리볶음 시금치나물무침 고춧잎무침 배추김치	흰쌀밥 누룽지탕 돈육무우조림 새송이버터구이 근대나물무침 궁채장아찌 배추김치	흰쌀밥 사골우거지국 해물콩나물찜 고추장감자조림 알배추나물 콩자반 배추김치	흰쌀밥 청국장국 들기름두부구이 맛살야채볶음 오징어젓무채무침 연근조림 배추김치
흰쌀밥 소고기미역국 참치두부조림 새송이마늘쫄볶음 콩나물무침	흰쌀밥 소고기쌀국수 닭살간장볶음 파인애플양상추샐러드 아삭이고추된장무침	흰쌀밥 고추장찌개 돈육카레라이스 비엔나피망볶음 오이생채무침	흰쌀밥 김치두부국 생선까스*소스 사각어묵볶음 도토리묵무침

오이지무침 배추김치	양파초절임 배추김치	간장깻잎지 배추김치	무짬지채무침 배추김치
흰쌀밥 모듬어묵국 조기구이 우거지된장지짐 상추겉절이무침 오복지들기름무침 배추김치	흰쌀밥 배추된장국 콩치김치조림 단호박샐러드 감자반볶음 마늘쫀장아찌 배추김치	흰쌀밥 북어채무국 떡산적스테이크 매콤멸치무조림 시래기나물무침 쌈다시마*초장 배추김치	흰쌀밥 물만두국 돈육가지볶음 버섯채소조림 비타민겉절이 전장김 배추김치
꿀호떡 쌍화탕	마가렛트 두유	카스타드 포도주스	삶은계란 식혜
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	계란죽 영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽

