

2026년 02월

일자/요일	01(일)	02(월)	03(화)
아침	흰쌀밥 사골뚝국 채소계란찜 느타리버섯볶음 연두부*양념장 오그락지무침 배추김치	흰쌀밥 콩나물국 돈채피망볶음 불어묵조림 취나물무침 짜사이무침 배추김치	흰쌀밥 시금치된장국 돈육배추찜 고추장감자조림 쥬키니호박볶음 해초무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 근대된장국 돈육비지볶음 미역줄기볶음 숙주나물무침 고들빼기무침 배추김치	흰쌀밥 냉이된장국 제육볶음 건새우마늘쫄볶음 상추*우렁쌈장 간장고추치 배추김치	흰쌀밥 미역국 소고기콩나물밥*양념장 김치전 후르츠각테일샐러드 요구르트 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 감자수제비국 해물동그랑땡전 깻잎순멸치조림 오이생채무침 오복지들기름무침 배추김치	흰쌀밥 김치찌개 고등어칠리강정 햄채소볶음 숙갓나물무침 무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥 해물짬뽕국 돈육잡채 미트볼조림 치커리생채무침 우엉조림 배추김치

저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	모닝빵 크림스프	단팔호빵 주스	사과잼쿠키 두유
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	08(일)	09(월)	10(화)
아침	흰쌀밥 맑은순두부국 소고기채숙주볶음 청포묵김무침 꽃맛샐러드 단무지채무침 배추김치	흰쌀밥 호박새우젓국 크림미트볼그라탕 마늘짬볶음 돈나물초장무침 우엉조림 배추김치	흰쌀밥 김치국 메추리알케찹볶음 고사리나물볶음 근대된장무침 오이지무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 돈육김치찌개 채소달걀찜 감자간장조림 실곤약초장무침 간장깻잎지	흰쌀밥 얼갈이된장수제비국 부추전 돈채브로콜리볶음 도토리묵*양념장 고춧잎무침	흰쌀밥 해물짬뽕국 돈육고추잡채 불어묵볶음 치커리레몬생채무침 짜사이무침

	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 누룽지탕 돈육바베큐소스볶음 새송이버터구이 시금치나물무침 오그락지무침 배추김치	흰쌀밥 미역국 단호박닭살간장조림 멸치무우조림 가지나물볶음 고들빼기무침 배추김치	흰쌀밥 배추된장국 콩치김치볶음 새송이간장조림 온두부찜 양념깻잎지 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	후레쉬베리 사과주스	밤만쥬 생강차	쌀과자 두유
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	15(일)	16(월)	17(화)
아침	흰쌀밥 호박새우젓국 돈육감자조림 새송이버섯볶음 청상추겉절이	흰쌀밥 배추된장국 닭순살고추장조림 표고버섯볶음 감자샐러드	흰쌀밥 소고기뭇국 돈민씨두부조림 고사리나물볶음 돈나물초장무침

	고춧잎무침 배추김치	오복지들기름무침 배추김치	무짬지채무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 소고기미역국 돈육카레소스 야채고로케 근대나물된장무침 복신티무침 배추김치	흰쌀밥 고추장찌개 한식잡채 마늘쫄면새우볶음 유채나물무침 무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥 사골떡만둣국 돈갈비찜 모듬전 도라지오이무침 궁채장아찌절임 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 김치국 해물콩나물찜 구운어묵볶음 청포묵김무침 양념깻잎지 배추김치	흰쌀밥 콩나물국 순대야채볶음 무나물볶음 연두부*양념장 고들빼기무침 배추김치	흰쌀밥 콩비지찌개 고기산적구이 느타리버섯볶음 시금치고추장무침 연근조림 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	삶은계란 식혜	안흥찐빵 쌍화차	미니약과 청귤차
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 영양죽 흑임자죽

당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	22(일)	23(월)	24(화)
아침	흰쌀밥 열무된장국 채소계란찜 돈채피망볶음 취나물볶음 무짬지채무침 배추김치	흰쌀밥 사골곰탕 한입떡갈비채소볶음 돈채새송이굴소스볶음 얼갈이나물무침 김자반볶음 배추김치	흰쌀밥 콩나물국 순살닭간장조림 건새우마늘쫄볶음 숙주겨자무침 오복지들기름무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흰쌀밥 콩나물김치국 새우까스*타르소스 느타리버섯볶음 청경채나물무침 마늘종무침 배추김치	흰쌀밥 아욱건새우된장국 콩나물불고기 가지나물볶음 봄동겉절이 고들빼기무침 배추김치	흰쌀밥 소고기미역국 가자미카레구이 돈채표고버섯조림 치커리청굴청무침 오이지무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰쌀밥 청국장국 돈육감자조림 양배추쌈*쌈장 청포묵김무침 고춧잎무침	흰쌀밥 안매운육개장 해물잡채완자 베이컨채소볶음 토마토양상추샐러드 된장깻잎지	흰쌀밥 고추장찌개 돈육짜장소스 야채춘권*칠리소스 들깨무나물볶음 단무지채무침

	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식	후레쉬베리 두유	삶은계란 식혜	마가렛트 쌍화차
기능별식이	계란죽 소고기야채죽 참깨버섯죽	순두부야채죽 표고소고기죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 흑임자죽
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
<p>흰쌀밥</p> <p>북어채국</p> <p>닭살고추장볶음</p> <p>시래기된장지짐</p> <p>도시락김</p> <p>오징어젓무생채</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>계란파국</p> <p>돈민찌두부조림</p> <p>토란대나물볶음</p> <p>브로콜리*초장</p> <p>땅콩조림</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>시래기된장국</p> <p>떡갈비채소조림</p> <p>참치채소볶음</p> <p>옥수수콘샐러드</p> <p>마늘쫀무침</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>오징어뚝국</p> <p>채소스크램블에그</p> <p>툇두부무침</p> <p>연근조림</p> <p>전장김</p> <p>배추김치</p>
<p>흰쌀밥</p> <p>콩나물김치국</p> <p>동태무조림</p> <p>청포묵김무침</p> <p>참나물겉절이</p> <p>궁채장아찌절임</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>고추장찌개</p> <p>훈제오리야채볶음</p> <p>고사리나물볶음</p> <p>아삭이고추쌈장무침</p> <p>쌈무*머스타드소스</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>부대찌개</p> <p>돈육모듬버섯볶음</p> <p>어묵고추장볶이</p> <p>유채나물무침</p> <p>오이지무침</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>소고기무국</p> <p>미니돈까스*케찹</p> <p>돈채새송이볶음</p> <p>미역초장무침</p> <p>마카로니샐러드</p> <p>배추김치</p>
<p>흰쌀밥</p> <p>순두부찌개</p> <p>옛날소세지전*케찹</p> <p>돈채가지나물볶음</p> <p>근대나물무침</p> <p>복신지무침</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>감자양파국</p> <p>돈육무우조림</p> <p>팽이버섯맛살볶음</p> <p>양상추샐러드</p> <p>알마늘장아찌</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>바지락뚝국</p> <p>닭살데리야끼볶음</p> <p>야채고로케</p> <p>물파래무채무침</p> <p>양념고추지</p> <p>배추김치</p>	<p>흰쌀밥</p> <p>만둣국</p> <p>해물볶음우동</p> <p>매콤콩나물무침</p> <p>시금치나물무침</p> <p>양파장아찌</p> <p>배추김치</p>

찐감자 수정과	치즈케이크 유자차	뽕과자 팩주스	카스타드 플레인요거트
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	계란죽 영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽
11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
흰쌀밥 맑은콩나물국 돈육간장불고기 무나물들깨볶음 도시락김 마늘쫄무침 배추김치	흰쌀밥 사골곰탕 참치두부조림 베이컨양배추볶음 봄동나물무침 땅콩조림 배추김치	흰쌀밥 돈육순두부찌개 스크램블에그 견과류멸치볶음 꼬시래기초장무침 무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥 소고기뭇국 순살닭데리야끼조림 팽이버섯맛살볶음 참나물무침 간장고추지 배추김치
흰쌀밥 복어채뭇국 닭볶음탕 미역줄기볶음 브로콜리흑임자무침 무짬지채무침	흰쌀밥 콩비지찌개 고등어무조림 느타리버섯볶음 콩나물겨자무침 오복지들기름무침	흰쌀밥 육개장 오징어가지튀김 청경채굴소스볶음 툇두부무침 연근조림	흰쌀밥 청국장찌개 돈육샤브샤브찜*참소스 고추장감자조림 숙주나물무침 알마늘장아찌

배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
흰쌀밥 고추장찌개 동그랑땡전 감자채당근볶음 고구마샐러드 궁채장아찌절임 배추김치	흰쌀밥 오징어뭇국 너비아니구이 실곤약초장무침 얼갈이나물무침 마늘종장아찌 배추김치	흰쌀밥 모듬어묵국 떡산적스테이크 참치채소볶음 숙갓나물무침 옥수수콘샐러드 배추김치	흰쌀밥 아욱된장국 생선까스*소스 취나물볶음 오징어젓무생채 전장김구이 배추김치
미니어묵바*케첩 포도주스	카스타드 쌍화차	연양갱 요구르트	찐고구마 식혜
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽
18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
흰쌀밥 아욱된장국 돈채가지볶음 팽이버섯당근볶음 도토리묵무침	흰쌀밥 소고기버섯찌개 채소스크램블에그 베이컨양배추볶음 오징어젓갈무생채	흰쌀밥 바지락뭇국 떡갈비조림 호박새우젓볶음 숙주나물무침	흰쌀밥 감자양파국 닭순살간장조림 총알버섯고추장볶음 꽃맛샐러드

간장무말랭이무침 배추김치	알마늘장아찌 배추김치	땅콩조림 배추김치	도시락김 배추김치
흰쌀밥 돈육김치찌개 메추리알파리고추조림 사각어묵볶음 콩나물무침 오이지무침 배추김치	흰쌀밥 시금치건새우된장국 김치제육볶음 브로콜리볶음 유부맛살겨자무침 간장깻잎지 배추김치	흰쌀밥 참깨달걀국 마파두부소스 간풍만두 참나물생채무침 단무치채무침 배추김치	흰쌀밥 부대찌개 돌기름두부구이*양념장 미역줄기볶음 치커리생채무침 오그락지무침 배추김치
흰쌀밥 양송이크림스프 돈까스*소스 멸치무우조림 얼갈이나물무침 전장김구이 배추김치	흰쌀밥 순두부찌개 닭가슴살피망볶음 청경채굴소스볶음 오이부추무침 새콤해초무침 배추김치	흰쌀밥 누룽지탕 돈육바베큐볶음 햄감자채볶음 숙갓두부무침 마늘쫀장아찌 배추김치	흰쌀밥 근대된장국 콩치김치볶음 감자간장조림 물파래무채무침 짜사이무침 배추김치
사과잼쿠키 검은깨두유	카스타드 요구르트	모닝빵 크림스프	미니호떡 유자차
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	계란죽 영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽

25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
흰쌀밥 감자된장국 미트볼데리야끼볶음 호박나물볶음 도토리묵무침 오징어젓갈무침 배추김치	흰쌀밥 김치순두부국 모듬장조림 브로콜리볶음 돌나물초장무침 간장무말랭이무침 배추김치	흰쌀밥 시금치건새우된장국 채소스크램블에그 참치무우조림 방풍나물무침 도시락김 배추김치	흰쌀밥 오징어묵국 돈육간장불고기 사각어묵볶음 근대나물무침 오그락지무침 배추김치
흰쌀밥 미니잔치국수 녹두전 그린빈햄볶음 알감자샐러드 황도 배추김치	흰쌀밥 맑은대구탕 고추장닭살조림 미역줄기볶음 시금치고추장무침 궁채장아찌 배추김치	흰쌀밥 소고기묵국 콩치김치볶음 연두부*달래간장 콩나물무침 간장깻잎지 배추김치	흰쌀밥 누룽지탕 떡산적스테이크 햄감자채볶음 무생채 쌈다시마*초장 배추김치
흰쌀밥 아욱된장국 메추리알무조림 메밀전병 꼬시래기초장무침 양파장아찌	흰쌀밥 소고기버섯찌개 고등어강정 고사리나물볶음 실곤약오리엔탈무침 땅콩조림	흰쌀밥 호박새우젓국 순대야채볶음 감자고추장조림 열무나물무침 해초샐러드	흰쌀밥 냉이된장국 해물볶음우동 멸치무우조림 고구마샐러드 비타장아찌

배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
카스타드 포도주스	찐고구마 사과주스	미니소보로빵 요구르트	꿀호떡 쥬시쿨
양배추버섯죽 브로콜리소고기죽 누룽지닭죽	순두부야채죽 소고기야채죽 녹두죽	계란죽 견과영양죽 들깨죽	버섯야채죽 야채닭죽 흑임자죽

