2026년 05월 식단표

일자/요일						01(금)	02(토)
아침						백미밥/배추김치 황태해장국 돈채야채볶음 알감자조림 궁채나물	백미밥/배추김치 콩가루배추국 비엔나야채볶음 엄지새송이볶음 연근조림
아침칼로리(Kcal)						1800	1800
점심						잡곡밥/배추김치 육개장 임연수카레구이 감자채볶음 비름나물무침	잡곡밥/배추김치 온도토리묵국 닭볶음탕 마카로니샐러드 오이고추무침
점심칼로리(Kcal)						1800	1800
저녁						백미밥/배추김치 근대된장국 언양식불고기 시금치나물 오복지	백미밥/배추김치 소고기샤브국 김말이강정 무나물 오이지무침
저녁칼로리(Kcal)						1800	1800
오전간식						요구르트	요구르트
오후간식						과일쥬스, 현미 쌀과	딸기
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	03(일)	04(월)	05(화)	06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
아침	백미밥/배추김치 맑은미역국 메추리알장조림 명엽채볶음 고춧잎나물	백미밥/배추김치 근대국 돈육장조림 양송이그린빈스볶음 오이지무침	백미밥/배추김치 소고기무국 모듬해물굴소스볶음 동부묵무침 간장고추지	백미밥/배추김치 사골우거지국 야채계란찜 꽈리고추멸치볶음 오징어젓무침	백미밥/배추김치 감자국 꽁치조림 쥬키니새우젓볶음 건파래볶음	백미밥/배추김치 누룽지탕 소고기새송이볶음 마늘쫑명엽채볶음 김구이	백미밥/배추김치 들깨무채국 돈채피망볶음 우엉조림 유부맛살무침ㅁ
아침칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
점심	잡곡밥 감자된장찌개 함박스테이크 청포묵/양념장 청경채겉절이	잡곡밥/배추김치 김치유부국 고등어구이 오징어브로콜리숙회 토마토눈꽃치즈	잡곡밥/배추김치 어묵국 춘천닭갈비 고구마튀김 콩나물김가루무침	잡곡밥/배추김치 우렁된장찌개 제육볶음 감자채볶음 상추무침	잡곡밥/배추김치 들깨미역국 두부스테이크 멕시칸샐러드 비트장아찌	밥곱밥/배추김치 시금치토장국 훈제오리무침 단호박찜 청경채겉절이	잡곡밥/배추김치 팽이두부국 하이라이스 탕수육 단무지무침

점심칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
저녁	백미밥/배추김치 헝합탕 두부구이/양념장 사각어묵볶음 비빔오징어젓	백미밥/배추김치 북엇국 너비아니구이 부들어묵볶음 오복채무침	백미밥/배추김치 뼈없는감자탕 옛날소세지전/케찹 컬리새우볶음 된장깻잎지	백미밥/배추김치 얼큰콩나물국 두부구이 실곤약치커리무침 궁채절임	백미밥/배추김치 건새우아욱국 안동찜닭 느타리버섯볶음 무생채	백미밥/배추김치 고추장찌개 가자미구이 오이어슷무침 연근조림	백미밥/배추김치 물만두국 오징어야채볶음 알감자조림 마늘쫑지
저녁칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
오전간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후간식	토마토	사과	빵	고구마	수박,귤	도너츠,빵	카스타드
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	10(일)	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
아침	백미밥/배추김치 배추된장국 시금치달걀볶음 표고죽순채볶음 알마늘지	백미밥/배추김치 근대국 돈육간장불고기 연근조림 참나물무침	백미밥/배추김치 조갯살미역국 닭살피망볶음 새송이조림 김자반	잡곡밥/배추김치 오징어두부국 야채계란찜 마늘쫑볶음 양념깻잎지	백미밥/배추김치 누룽지탕 돈육묵은지볶음 꽈리멸치볶음 무말랭이무침	백미밥/배추김치 무채국 동그랑땡조림 마늘쫑명엽채볶음 김구이	백미밥/배추김치 홍합국 닭살당면볶음 감자조림 마늘쫑무침
아침칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
점심	잡곡밥/배추김치 닭곰탕 동그랑땡전 사각어묵볶음 미역오이초무침	잡곡밥/배추김치 소고기탕국 닭강정 양상추치커리무침 브로콜리/초장	잡곡밥/배추김치 돈육김치찌개 해물야채볶음 연두부/간장 오이양파무침	잡곡밥/배추김치 유채국 소불고기 오미산적찜 시금치나물	잡곡밥/배추김치 호박두부국 방어구이 도토리묵무침 숙주나물	잡곡밥/배추김치 아욱국 돈육버섯볶음 들깨무나물 상추쌈/쌈장	잡곡밥/배추김치 계란국 짜장소스 물만두/간장 단무지무침
점심칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
저녁	백미밥/배추김치 김치국 버섯간장불고기 마카로니콘샐러드 명엽채무침	백미밥/배추김치 콩가루배추국 마파두부 호박나물 짜사이무침	백미밥/배추김치 청경채국 동태무조림 컬리새우살볶음 고춧잎무침	백미밥/배추김치 순두부국 닭살고추장볶음 봉어묵콩나물찜 오복지무침	백미밥/배추김치 청국장 메추리알조림 마카로니옥수수무침 오이지무침	백미밥/배추김치 모듬버섯국 돈육야채볶음 저석노화야채찜 궁채절임	백미밥/배추김치 유부국 고등어조림 비엔자볶음 된장깻잎지
저녁칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
오전간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후간식	수박	보리빵	두유,보리과자	오렌지,참외	기정떡	수박	빵
기능별식이							

당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	17(일)	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
아침	백미밥/배추김치 시락국 두부양념조림 그린빈스맛살볶음 고들빼기지	백미밥/배추김치 건새우미역국 소고기가지볶음 그린빈스조림 궁채절임	백미밥/배추김치 콩나물맑은국 미트볼조림 톳나물두부무침 김자반	백미밥/배추김치 들깨미역국 갈치조림 숙주나물 양념깻잎지	백미밥/배추김치 콩가루배추국 계란스크램블 깻순멸치볶음 구이김	백미밥/배추김치 비지찌개 닭야채볶음 연근조림 비름나물무침	백미밥/배추김치 재첩국 돈육야채볶음 새송이장조림 고들빼기무침
아침칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
점심	잡곡밥/배추김치 육개장 제육볶음 도토리묵무침 무생채	잡곡밥/배추김치 조갯살순두부찌개 카레소스 떡갈비구이 단무지무침	잡곡밥/배추김치 뼈없는감자탕 계란말이 연두부/양념장 미역줄기볶음	잡곡밥/배추김치 우동 돈까스/소그 오이미나리무침 그린샐러드	잡곡밥/배추김치 쇠고기미역국 고등어구이 감자조림 청경채무침	잡곡밥/배추김치 물만두국 제육볶음 부추야채전 상추쌈/쌈장	잡곡밥/배추김치 열무된장국 오징어볶음 호박볶음 숙주나물
점심칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
저녁	백미밥/배추김치 어묵국 갈비맛산적 우엉채조림 파래자반볶음	백미밥/배추김치 버섯들깨탕 꽁치김치조림 두부구이/양념장 무말랭이무침	백미밥/배추김치 소고기탕국 동태포전 돈육가지볶음 마늘쫑지	백미밥/배추김치 두부김치국 오리불고기 단호박범벅 다시마쌈/양념장	백미밥/배추김치 근대국 메추리곤약조림 도토리묵/양념장 열무겉절이	백미밥/배추김치 냉이된장국 삼치구이 진미도라지무침 된장깻잎지	백미밥/배추김치 어묵국 동태조림 건새우마늘쫑볶음 브로콜리무침
저녁칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
오전간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후간식	참외	수박	구운계란	케익,수박	토마토	떡/쥬스	바나나
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	24(일)	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
아침	백미밥/배추김치 홍합무국 함박스테이크 청포묵무침 우엉조림	백미밥/배추김치 어묵국 두부양념조림 그린빈볶음 김자반볶음	백미밥/배추김치 배추된장국 메추리알장조림 병아리콩조림 마늘쫑무침	백미밥/배추김치 순두부찌개 돈육야채복음 새송이조림 김구이	백미밥/배추김치 근대된장국 참치야채볶음 비름나물무침 양념고들빼기	백미밥/배추김치 황태뭇국 계란부추볶음 무장아찌 쑥갓나물무침	백미밥/배추김치 누룽지국 두부엿장조림 표고버섯볶음 양념오징어젓
아침칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
점심	잡곡밥/볶음김치 육개장 스팸두부구이	잡곡밥/배추김치 근대된장국 안동찜닭	버섯무밥/배추김치 쇠고기샤브샤브 가오리양념찜	잡곡밥/배추김치 청국장찌개 제육볶음	잡곡밥/배추김치 콩나물국 훈제오리구이	잡곡밥/배추김치 추어탕 계란말이	잡곡밥/배추김치 아욱된장국 돈육감자조림

점심	고사리나물 무생채	방풍나물볶음 실곤약야채무침	미나리오이무침 간장고추채지	들기름막국수 상추겉절이	마카로니샐러드 영양부추적채무침	사각어묵볶음 시금치무침	참나물무침 과일샐러드
점심칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
저녁	백미밥/배추김치 홍합무국 함박스테이크 청포묵무침 우엉조림	백미밥/배추김치 콩비지백탕 옛날소세지전 열무된장지짐 양념고들빼기	백미밥/배추김치 건새우미역국 제육볶음 시금치무침 오이무침	백미밥/배추김치 감자다시마국 임연수조림 도토리묵/양념장 무말랭이무침	백미밥/배추김치 팽이버섯미소국 두부구이/양념장 감자고추장조림 오복지무침	백미밥/배추김치 얼갈이된장국 돈육간장불고기 호박구이무침 쌈무	백미밥/배추김치 들깨미역국 코다리조림 연두부/양념장 도라지무침
저녁칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
오전간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후간식	떡	참외	구운계란	수박	떡	불가리스,카스테라, 쌀과자	얼티브, 마카롱
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	31(일)						
아침	백미밥/배추김치 유부미소국 닭가슴살장조림 콩나물무침 오이지무침						
아침칼로리(Kcal)	1800						
점심	잡곡밥/볶음김치 소고기뭇국 떡갈비구이 탕평채 취나물무침						
점심칼로리(Kcal)	1800						
저녁	백미밥/배추김치 열무된장국 미트볼조림 무나물볶음 단호박범벅						
저녁칼로리(Kcal)	1800						
오전간식	요구르트						
오후간식	바나나						

소우단국							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							