

2024년 11

일자/요일			
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심			
점심칼로리(Kcal)			
저녁			
저녁칼로리(Kcal)			
○ 평가서			

오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	03(일)	04(월)	05(화)
아침	잡곡밥/닭안심야채죽 맑은감자국 계란찜 목이버섯볶음 오징어젓야채무침 맛김치	잡곡밥/흑임자야채죽 유부장국 닭순살장조림 도시락김 갈치속젓무채무침 맛김치	잡곡밥/게살야채죽 누룽지탕 고등어살무조림 양념순두부 궁채야채장아찌 맛김치
아침칼로리(Kcal)	632kcal	659kcal	652kcal
점심	잡곡밥/땅콩죽 시래기된장국 간장불고기 연근조림 계절야채무침 맛김치	표고버섯야채죽(생) 미역국 소불고기볶음 한식잡채 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/닭야채죽 시금치된장국 제육볶음 미역줄기볶음 천사채샐러드 맛김치
점심칼로리(Kcal)	675kcal	750kcal	672kcal

저녁	잡곡밥/양송이버섯야채	잡곡밥/달걀야채죽	잡곡밥/두부야채죽
	어묵국	냉이된장국	콩나물국
	너비아니구이	코다리양념조림	이리무조림
	감자볶음	들깨고구마줄기볶음	새송이버섯볶음
	숙주무침	계절야채겉절이	실곤약무침
	맛김치	맛김치	맛김치
저녁칼로리(Kcal)	662kcal	669kcal	645kcal
오전간식	요구르트	요구르트	요구르트
오후간식	고구마	단팥죽	런요구르트
	보리차		
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	10(일)	11(월)	12(화)
아침	잡곡밥/들깨야채죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/계란죽
	시금치된장국	수제비국	사골배추국
	쌀라이스햄양배추볶음	고등어살무조림	계란찜
	우엉채조림	파래자반	마늘쫄새우볶음
	갈치쌈장야채무침	양념깻잎지야채무침	비트무생채
	맛김치	맛김치	맛김치

아침칼로리(Kcal)	656kcal	642kcal	637kcal
점심	잡곡밥/매생이야채죽 멸치우린유부야채국 코다리무조림 들깨고사리볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/닭안심죽 소고기무국 생선까스/소스 감자볶음 양념깻잎지무침 맛김치	잡곡밥/새우죽 배추된장국 고추장불고기 건나물볶음 숙주무침 맛김치
점심칼로리(Kcal)	690kcal	724kcal	703kcal
저녁	잡곡밥/단호박야채죽 오징어무국 백순대볶음 두부양념조림 계절나물무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 냉이된장국 오징어야채볶음 고구마조림 꼬시래기무침 맛김치	잡곡밥/양송이버섯죽 어묵무국 카레 연근조림 양배추샐러드 맛김치
저녁칼로리(Kcal)	678kcal	655kcal	675kcal
오전간식	요구르트	요구르트	요구르트
오후간식	황도캔	카스텔라 보리차	소라죽
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

일자/요일	17(일)	18(월)	19(화)
아침	잡곡밥/소고기야채죽 배추된장국 계란찜 새우맛무조림 오이지냉국 맛김치	잡곡밥/매생이야채죽 두부새우젓국 고등어살무조림 총알송이버섯볶음 조개젓야채무침 맛김치	잡곡밥/양송이버섯죽 수제비국 두부조림 어묵볶음 도시락김 맛김치
아침칼로리(Kcal)	628kcal	652kcal	660kcal
점심	잡곡밥/김가루죽 유부야채국 하이라이스 미니돈까스 단무지무침 맛김치	잡곡밥/표고버섯야채죽 근대된장국 깻잎닭갈비 열무겉절이 맛김치	잡곡밥/참깨죽 들깨미역국 고추장불고기 유자연근조림 청포묵무침 맛김치
점심칼로리(Kcal)	775kcal	694kcal	690kcal
저녁	잡곡밥/부추야채죽 시금치된장국 마파두부 햄감자볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/닭안심야채죽 사골배추국 미트볼조림 들깨무나물볶음 해초샐러드 맛김치	잡곡밥/당근야채죽 콩나물국 코다리양념조림 계란찜 계절야채무침 맛김치
저녁칼로리(Kcal)	663kcal	651kcal	667kcal
오전간식	요구르트	요구르트	요구르트

오후간식	쌀과자+요구르트	호박죽	바나나
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	24(일)	25(월)	26(화)
아침	잡곡밥/두부야채죽 얼갈이배추된장국 돈육목이버섯볶음 양념순두부 건새우마늘쫄볶음 맛김치	잡곡밥/단호박야채죽 수제비국 계란찜 호박볶음 오징어젓야채무침 맛김치	잡곡밥/계란죽 홍합살무국 참치야채볶음 파래자반 오복지무침 맛김치
아침칼로리(Kcal)	650kcal	645kcal	652kcal
점심	잡곡밥/단호박죽 콩나물국 함박스테이크조림 고추장멸치볶음 도토리묵무침 맛김치	잡곡밥/김가루야채죽 배추된장국 고추장불고기 불어묵조림 양배추쌈/쌈장 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 계란감자국 짜장닭갈비 단호박샐러드 청포묵무침 맛김치
점심칼로리(Kcal)	688kcal	691kcal	671kcal
	잡곡밥/닭안심죽	잡곡밥/새우야채죽	잡곡밥/부추죽

저녁	청국장	황태채무국	유부된장국
	오징어이리콩나물찜	명란한떡갈비조림	코다리양념조림
	메추리알장조림	계절나물볶음	건새우마늘쫀볶음
	계절야채무침	콩나물무침	실곤약무침
	맛김치	맛김치	맛김치
저녁칼로리(Kcal)	683kcal	677kcal	654kcal
오전간식	요구르트	요구르트	요구르트
오후간식	단호박찜	소라죽	과일
	보리차		
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

		01(금)	02(토)
		잡곡밥/바지락죽 황태채콩나물국 돈육마파두부 컬리플라워볶음 양배추장아찌 맛김치	잡곡밥/표고버섯죽 수제비국 가자미살무조림 파래자반 오이지냉국 맛김치
		629kcal	645kcal
		잡곡밥/브로콜리죽 콩비지찌개 소불고기볶음 건새우콩자반조림 도토리묵백김치무침 맛김치	잡곡밥/매생이야채죽 사골미역국 명란떡갈비야채조림 새송이버섯호박볶음 오복지무침 맛김치
		682kcal	680cal
		잡곡밥/닭고기야채죽 열갈이배추된장국 고등어시래기조림 어묵마늘쫄볶음 브로콜리무침 맛김치	잡곡밥/단호박야채죽 순두부국 오징어이리콩나물찜 멸치볶음 옥수수콘샐러드 맛김치
		652kcal	642kcal
		요구르트	요구르트

		증편 보리차	삶은계란 요구르트
06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
잡곡밥/매생이야채죽	잡곡밥/들깨야채죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/두부죽
근대된장국	들깨버섯국	배추된장국	두부새우젓국
참치양배추볶음	계란찜	미트볼데리야끼조림	돈육야채볶음
콩자반	단호박조림	컬리플라워볶음	메추리알장조림
도시락김	조개젓야채무침	양파장아찌	무짬지냉국
맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
642kcal	654kcal	661kcal	632kcal
작은밥/참깨야채죽	잡곡밥/김가루야채죽	잡곡밥/김가루죽	잡곡밥/소고기야채죽
계란국	얼갈이배추된장국	콩나물국	청국장찌개
짜장면	고등어무조림	함박스테이크조림	간장불고기
안동찜닭	두절새우마늘쫄볶음	느타리버섯볶음	고추장멸치볶음
단무지무침	계절야채무침	미역초무침	청포묵김가루무침
맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
747kcal	709kcal	693kcal	687kcal

잡곡밥/순두부야채죽	잡곡밥/두부야채죽	잡곡밥/양송이버섯죽	잡곡밥/소고기죽
소고기무국	순두부계란국	어묵무국	근대된장국
두부조림	비엔나소시지볶음	훈제오리김치볶음	닭순살야채조림
어묵볶음	시래기볶음	감자조림	가지볶음
계절야채무침	열무겉절이	파래자반	콩나물무침
맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
652kcal	667kcal	672kcal	662kcal
요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
증편+보리차	떠먹는요구르트	호박죽	감자+보리차
13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
잡곡밥/두부야채죽	잡곡밥/참깨야채죽	잡곡밥/김가루야채죽	잡곡밥/들깨야채죽
콩나물국	누룽지탕	들깨무국	계란국
참치양배추볶음	고등어캔무조림	돈육두부조림	가자미살무조림
양념순두부	멸치볶음	그린빈볶음	파래자반
오징어젓야채무침	도시락김	무오이간장초절임	오복지무침
맛김치	맛김치	맛김치	맛김치

624kcal	652kcal	635kcal	650kcal
잡곡밥/매생이야채죽	잡곡밥/새우죽	잡곡밥/양송이죽	잡곡밥/계란야채죽
선지해장국	황태채콩나물국	참치추어탕	한식된장국
너비아니구이	소불고기	한식잡채	간장불고기
느타리버섯두루치기	마카로니샐러드	감자조림	어묵볶음
도토리묵무침	두절새우마늘쫄볶음	양념마늘쫄무침	청경채겉절이
맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
689kcal	688kcal	685kcal	671kcal
잡곡밥/단호박야채죽	잡곡밥/순두부야채죽	잡곡밥/매생이야채죽	잡곡밥/단호박야채죽
감자계란국	미역국	이리무두부국	청국장찌개
민짜메추리알장조림	닭순살야채조림	고기산적조림	코다리무조림
고사리볶음	새송이버섯볶음	호박볶음	고구마줄기볶음
계절야채무침	얼갈이겉절이	도시락김	실곤약야채무침
맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
661kcal	625kcal	678kcal	665kcal
요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
과일	단팥죽	떠먹는요구르트	삶은계란 요구르트

20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
잡곡밥/김가루야채죽	잡곡밥/새우야채죽	잡곡밥/고기야채죽	잡곡밥/표고버섯야채죽
사골우거지된장국	누룽지탕	아욱된장국	미역국
메추리알장조림	고기산적케찹조림	햄양배추볶음	고등어캔조림
파래자반	양념순두부	단호박조림	다진땅콩조림
오징어젓야채무침	무짬지냉국	도시락김	궁채야채장아찌
맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
651kcal	651kcal	647kcal	656kcal
잡곡밥/단호박야채죽	잡곡밥/순두부야채죽	잡곡밥/매생이야채죽	잡곡밥/계란야채죽
잔치국수	순한맛비지찌개	북어계란국	한식된장국
소불고기볶음	고등어김치조림	콩나물잡채	간장불고기
단무지무침	명엽채마늘쫄조림	돼지고기고추장조림	두부조림
맛김치	콩나물무침	백목이버섯냉채	미역초무침
	깍두기	맛김치	맛김치
715kcal	697kcal	689kcal	658kcal
잡곡밥/고기야채죽	잡곡밥/두부야채죽	잡곡밥/단호박야채죽	잡곡밥/브로콜리죽
얼갈이배추된장국	순두부국	어묵무국	사골배추국
해물콩나물찜	순대볶음	닭순살간장조림	가자미무조림
건새우콩자반	느타리버섯볶음	미역줄기볶음	감자채볶음
꼬시래기무침	계절야채무침	숙주무침	계절야채무침
맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
672kcal	654kcal	665kcal	654kcal
요구르트	요구르트	요구르트	요구르트

증편 보리차	떠먹는요구르트	단팥죽	런요구르트
27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
잡곡밥/매생이야채죽	잡곡밥/두부야채죽	잡곡밥/김가루야채죽	잡곡밥/계란야채죽
순두부국	근대된장국	두부새우젓국	들깨무국
고등어살무조림	햄양배추볶음	돈육메추리알장조림	닭순살장조림
도시락김	우영채조림	컬리플라워볶음	당근채볶음
갈치쌈장야채무침	무짬지냉국	양파장아찌	양념깻잎지야채무침
맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
657kcal	642kcal	656kcal	642kcal
잡곡밥/닭안심야채죽	잡곡밥/참깨야채죽	잡곡밥/양송이버섯야채죽	잡곡밥/소고기야채죽
설렁탕	미역국	이리무두부국	소고기배추국
마파두부	카레	간장불고기	고등어무조림
어묵볶음	김말이튀김	멸치마늘쫄볶음	미역줄기볶음
깍두기	마카로니샐러드	봄동겉절이	계절야채무침
	맛김치	맛김치	맛김치
692kcal	719kcal	650kcal	729kcal
잡곡밥/계란야채죽	잡곡밥/브로콜리죽	잡곡밥/표고버섯죽	잡곡밥/단호박야채죽

오징어콩나물국	홍합살무국	배추된장국	한식된장국
간장불고기	소불고기볶음	오리훈제야채볶음	돼지고기장조림
들깨버섯볶음	그린빈감자볶음	두부조림	들기름김치볶음
계절야채무침	계절야채무침	숙주무침	치커리유자샐러드
맛김치	맛김치	맛김치	깍두기
671kcal	674kcal	622kcal	674kcal
요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
증편	떠먹는요구르트	호박죽	런요구르트
보리차			