

2025년 12월

일자/요일		01(월)	02(화)
아침		쌀밥/흰죽 콩나물국 두부스틱조림 우거지지짐 김자반 배추김치	쌀밥/흰죽 황태국 돈민씨야채볶음 숙주나물 구이김 배추김치
아침칼로리(Kcal)		579	580
점심		쌀밥/영양죽 근대된장국 치킨까스 가지볶음 청경채무침 배추김치	쌀밥/영양죽 소고기해장국 안동찜닭 오이무침 마카로니샐러드 배추김치
점심칼로리(Kcal)		620	615
저녁		쌀밥/영양죽 오징어무국 제육볶음 삼색묵무침 어묵볶음 배추김치	쌀밥/영양죽 호박된장찌개 찰떡궁합떡갈비 두부조림 건새우마늘쫄볶음 배추김치
저녁칼로리(Kcal)		579	591

오전간식		수정과	식혜
오후간식		요구르트. 피자	빵, 요구르트
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	07(일)	08(월)	09(화)
아침	쌀밥/흰죽 소고기무국 두부구이&양념장 참치야채볶음 고구마샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 열무된장국 돈채굴소스볶음 시금치나물 건파래볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 황태해장국 계란찜 표고버섯야채볶음 깻잎지 배추김치
아침칼로리(Kcal)	597	580	591
점심	쌀밥/영양죽 감자된장찌개 제육두루치기 양배추쌈&쌈장 부추전 배추김치	쌀밥/영양죽 조개살미역국 삼치시래기지짐 두부스틱볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/영양죽 육개장 생선까스 어묵볶음 청경채무침 배추김치

점심칼로리(Kcal)	621	625	623
저녁	쌀밥/영양죽 순두부찌개 산적구이 얼갈이나물 우영조림 배추김치	쌀밥/영양죽 조랭이떡국 너비아니구이 감자채볶음 봄동무침 배추김치	쌀밥/영양죽 시금치된장국 돈육메추리알조림 물파래전 연두부&양념장 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	581	576	591
오전간식	율무차	쌍화차	식혜
오후간식	피자, 굴, 딸기	굴, 바나나	케익, 딸기
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	14(일)	15(월)	16(화)
아침	쌀밥/흰죽 비지찌개 소고기무나물 알감자조림 오복지	쌀밥/흰죽 소고기무국 두부조림 가지나물 오징어젓	쌀밥/흰죽 비지찌개 메추리알조림 호박볶음 간장깻잎지

	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)	578	579	580
점심	쌀밥/영양죽 어묵탕 닭갈비 비엔나야채볶음 호박부추전 배추김치	쌀밥/영양죽 건새우아욱된장국 산적조림 계란말이 숙주무침 배추김치	쌀밥/영양죽 미역국 제육볶음 잡채 동그랑땡전 배추김치
점심칼로리(Kcal)	631	620	615
저녁	쌀밥/영양죽 시래기된장국 돈까스 계란찜 궁채절임 배추김치	쌀밥/영양죽 어묵탕 버섯불고기 치킨너겟 연근조림 배추김치	쌀밥/영양죽 우거지국 닭갈비 오이무침 김자반 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	580	579	591
오전간식	영양선식	식혜	수정과
오후간식	초코파이, 요구르트	빵, 요구르트	겨란. 요구르트
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			
일자/요일	21(일)	22(월)	23(화)
아침	쌀밥/흰죽 북어국 햄야채볶음 시래기지짐 쌈다시마&초장 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부탕 메추리알조림 배추나물 김자반 배추김치	쌀밥/흰죽 황태국 햄야채볶음 우거지지짐 오복지 배추김치
아침칼로리(Kcal)	588	581	591
점심	쌀밥/영양죽 청국장찌개 돈육메추리알조림 얼갈이무침 어묵볶음 배추김치	쌀밥/영양죽 동지팔죽 동치미 제육볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/영양죽 조개살미역국 삼치조림 갯잎순나물 연두부&양념장 배추김치
점심칼로리(Kcal)	620	615	618
저녁	쌀밥/영양죽 콩나물국 계란말이 느타리버섯볶음 미역초무침 배추김치	쌀밥/영양죽 아욱된장국 닭갈비 어묵볶음 청경채무침 배추김치	쌀밥/영양죽 돈육김치찌개 생선까스 느타리버섯볶음 꼬시래기무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	591	580	576

오전간식	우유	쌍화차	수정과
오후간식	겨란, 요구르트	빵, 요구르트	빵, 요구르트
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	28(일)	29(월)	30(화)
아침	쌀밥/흰죽 콩나물국 산적조림 시금치나물 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/흰죽 아욱된장국 메추리알조림 무나물 단호박샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기미역 계란찜 청경채나물 양념김 배추김치
아침칼로리(Kcal)	578	584	594
점심	쌀밥/영양죽 우거지국 닭갈비 호박볶음 연근조림 배추김치	쌀밥/영양죽 어묵탕 코다리조림 청포묵김가루무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/영양죽 돈육카레덮밥 북어국 갈비만두 청경채무침 배추김치

점심칼로리(Kcal)	615	620	617
저녁	쌀밥/영양죽 순두부탕 치킨까스 감자채볶음 콘샐러드 배추김치	쌀밥/영양죽 두부김치국 함박스테이크 마늘쫄랭볶음 열무무침 배추김치	쌀밥/영양죽 근대국 안동찜닭 양파튀김 가지나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	598	579	584
오전간식	영양선식	대추차	율무차
오후간식	비스킷, 비피더스	빵, 요구르트	딸기, 파인애플
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
쌀밥/흰죽 아욱된장국 계란말이 연두부&양념장 호박나물 배추김치	쌀밥/흰죽 새우젓두부탕국 돈민씨야채볶음 청경채나물 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 사골떡국 계란찜 잔멸치볶음 파래자반 배추김치	쌀밥/흰죽 누룽지탕 돈채피망굴소스볶음 취나물볶음 오징어젓무침 배추김치
581	576	577	581
쌀밥/영양죽 어묵탕 돈사태묵은지찜 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/영양죽 시금치된장국 간장불고기 햄야채볶음 도토리묵&양념장 배추김치	쌀밥/영양죽 들깨미역국 코다리시래기지찜 숙갓두부무침 무생채 배추김치	쌀밥/영양죽 소고기무국 명선까스&타르소스 시금치나물 마카로니샐러드 배추김치
622	614	615	622
쌀밥/영양죽 쇠고기미역국 동그랑땡전 비엔나볶음 숙주맛살무침 배추김치	쌀밥/영양죽 아욱된장국 고구마닭갈비 깎풍만두 콩나물무침 배추김치	쌀밥/영양죽 짬뽕탕 야채맨치까스 새송이버섯볶음 견과류콩조림 배추김치	쌀밥/영양죽 배추된장국 돈육메추리알조림 새송이버섯야채볶음 오복지무침 배추김치
588	576	593	580

울무차	쌍화차	요플레	주스
요플레.과자	굴, 빵	굴.바나나	케익. 요플레
10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
쌀밥/흰죽 소고기무국 햄야채볶음 얼갈이나물 오징어젓 배추김치	쌀밥/흰죽 누룽지탕 계란장조림 잔멸치마늘쫀볶음 양념김 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우아욱된장국 돈민짜야채볶음 근대나물 순두부&양념장 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 두부양념조림 청경채무침 고구마샐러드 배추김치
581	574	591	584
쌀밥/영양죽 배추국 안동찜닭 새송이곤약조림 무생채 배추김치	쌀밥/영양죽 청국장찌개 제육볶음 가지볶음 양배추쌈&쌈장 배추김치	쌀밥/영양죽 선지해장국 바싹불고기 호박볶음 갯절임 배추김치	쌀밥/영양죽 아욱된장국 돼지고기굴소스볶음 맛살야채볶음 툇두부무침 배추김치

625	620	623	624
쌀밥/영양죽 콩나물국 미트볼조림 계란말이 부추무침 배추김치	쌀밥/영양죽 북어국 토마토소스스파게티 두부조림 마카로니샐러드 배추김치	쌀밥/영양죽 참치김치찌개 닭안심볶음 옛날소시지전 숙주나물 배추김치	쌀밥/영양죽 계란국 짜장덮밥소스 탕수육&소스 오이무침 배추김치
571	582	589	594
수정과	요플레	요구르트	비피더스
딸기, 빵	피자, 요구르트	비스킷, 바나나,요플레	딸기, 비스킷
17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
쌀밥/흰죽 홍합살무국 떡갈비야채조림 참치무조림 감자샐러드	쌀밥/흰죽 들깨버섯국 돈채굴소스볶음 연두부&양념장 시금치무침	쌀밥/흰죽 맑은미역국 계란찜 근대나물 양념김	쌀밥/흰죽 누룽지탕 돈민씨야채볶음 건새우마늘쫄볶음 오이지무침

배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
581	576	577	581
쌀밥/영양죽 소고기해장국 두부조림 표고버섯볶음 우영조림 배추김치	쌀밥/영양죽 청국장찌개 닭감자볶음 탕평채 열무무침 배추김치	쌀밥/영양죽 콩나물국 코다리조림 새송이버섯볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	쌀밥/영양죽 닭계장 생선까스 청경채무침 툇두부무침 배추김치
622	614	615	622
쌀밥/영양죽 시금치된장국 짜장 탕수육 콩나물무침 배추김치	쌀밥/영양죽 육개장 잡채해물완자전 깻잎순나물 잔멸치조림 배추김치	쌀밥/영양죽 들깨감자국 해물까스 마파두부 오복지 배추김치	쌀밥/영양죽 북어국 소고기숙주볶음 도토리묵야채무침 무생채 배추김치
588	576	593	580
쌍화차	생강차	율무차	요플레
카스테라,요구르트	빵,야구르트	바나나,요플레	초코파이,요구르트

24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
쌀밥/흰죽 누룽지탕 돈민씨야채볶음 취나물 고구마샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 시래기된장국 두부구이&양념장 얼갈이무침 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 두부계란탕 돈채피망볶음 청경채무침 무짬지채 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 햄전 맛살볶음 파래자반 배추김치
567	586	575	586
쌀밥/영양죽 선지해장국 메밀전병 가지나물 무생채 배추김치	쌀밥/영양죽 어묵탕 돼지고기굴소스볶음 단호박튀김 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/영양죽 된장찌개 동그랑땡 숙주나물 미역오이초무침 배추김치	쌀밥/영양죽 콩나물국 돈사태야채찜 잔멸치마늘쫄볶음 봄동무침 배추김치
620	631	625	610
쌀밥/영양죽 팽이두부된장국 안동찜닭 삼색묵무침 갯절임 배추김치	쌀밥/영양죽 소고기해장국 갯잎완자전 스파게티 양배추샐러드 배추김치	쌀밥/영양죽 북어국 오삼불고기 볼어묵볶음 열무무침 배추김치	쌀밥/영양죽 소고기미역국 계란말이 느타리버섯볶음 우영조림 배추김치
581	576	588	591

울무차	요플레	식혜	비피더스
케익, 요구르트	케익, 요구르트	바나나, 요구르트	빵, 요구르트
31(수)			
쌀밥/흰죽 호박새우젓국 돈민씨야채볶음 잔멸치볶음 갯장아찌 배추김치			
578			
쌀밥/영양죽 닭계장 두부양념조림 표고버섯볶음 무생채 배추김치			

622			
쌀밥/영양죽 부대찌개 돈까스 양배추샐러드 시금치무침 배추김치			
576			
쌍화차			
바나나, 딸기			