

2025년 11월

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

오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)
아침	쌀밥/흰죽 맑은무채국 돈육장조림 톳무침 궁채절임 배추김치	쌀밥/흰죽 유부국 계란찜 시금치나물 오이지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 아욱된장국 메추리알장조림 유채나물 단호박샐러드 배추김치
아침칼로리(Kcal)	578	579	580
점심	쌀밥/영양죽 된장찌개 안동찜닭 두부조림 숙주나물 배추김치	쌀밥/영양죽 근대된장국 코다리무조림 느타리버섯볶음 부추무침 배추김치	오곡밥/영양죽 북어국 소고기숙주볶음 호박볶음 깻잎지 배추김치

점심칼로리(Kcal)	631	620	615
저녁	쌀밥/영양죽 순두부탕 비엔나야채볶음 감자채볶음 깻잎지 배추김치	쌀밥/영양죽 콩나물국 돈육두루치기 해물까스&소스 우영조림 배추김치	쌀밥/영양죽 순살감자탕 네모랑땡 멸치아몬드조림 양념김 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	580	579	591
오전간식	쌍화차	울무차	식혜
오후간식	고구마,요구르트	복숭아,포도	마두 ,요구르트
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)
아침	쌀밥/흰죽 비지찌개 계란장조림 시래기지짐 연두부&양념장	쌀밥/흰죽 북어국 두부스틱조림 느타리야채볶음 오징어젓무침	쌀밥/흰죽 새우젓무국 비엔나야채볶음 취나물볶음 김자반

	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)	591	580	588
점심	쌀밥/영양죽 어묵국 제육김치볶음 도토리묵무침 콩나물무침 배추김치	쌀밥/영양죽 시래기된장국 동그랑땡전 갯잎순나물 무생채 배추김치	오곡밥/영양죽 청국장찌개 돈육무장조림 가지볶음 부추양파무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	625	614	623
저녁	쌀밥/영양죽 감자된장찌개 조기구이 고사리나물 오복지 배추김치	쌀밥/영양죽 소고기미역국 가자미구이 숙주나물 푸딩계란찜 배추김치	쌀밥/영양죽 육개장 갯잎완자전 감자채볶음 청경채무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	591	571	591
오전간식	요플레	식혜	수정과
오후간식	만두, 요구르트	고구마, 요구르트	빵, 요구르트
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			
일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)
아침	쌀밥/흰죽 아욱국 해물완자 단호박샐러드 오이지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 사골곰국 두부조림 열무나물 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 비지찌개 메추리알조림 청포묵&양념장 취나물볶음 배추김치
아침칼로리(Kcal)	587	590	579
점심	쌀밥/영양죽 조개살미역국 닭볶음탕 콩나물무침 어묵볶음 배추김치	쌀밥/영양죽 우거지국 생선까스 감자채볶음 청경채무침 배추김치	쌀밥/영양죽 소고기미역국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 어묵볶음 배추김치
점심칼로리(Kcal)	615	623	616
저녁	쌀밥/영양죽 소고기무국 함박스테이크조림 연두부&양념장 감자조림 배추김치	쌀밥/영양죽 순두부탕 참스테이크 맛살전 버섯곤약조림 배추김치	쌀밥/영양죽 팽이버섯된장국 완자채소볶음 양념김 참나물오이무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	598	574	569

오전간식	수정과	요플레	쌍화차
오후간식	과자, 요구르트, 포	고구마, 우유	단팥빵, 요구르트
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	23(일)	24(월)	25(화)
아침	쌀밥/흰죽 황태국 두부스틱조림 들깨새송이볶음 오징어젓 배추김치	쌀밥/흰죽 유부맑은국 너비아니피망조림 숙갓두부무침 김자반 배추김치	쌀밥/흰죽 감자국 계란찜 시래기된장지짐 강낭콩조림 배추김치
아침칼로리(Kcal)	581	583	576
점심	쌀밥/영양죽 육개장 동그랑땡전 잡채 얼갈이무침 배추김치	쌀밥/영양죽 북어해장국 안동찜닭 고사리볶음 오이생채 배추김치	오곡밥/영양죽 근대된장국 삼치무조림 어묵야채볶음 봄동무침 배추김치

점심칼로리(Kcal)	615	623	621
저녁	쌀밥/영양죽 콩나물국 계란장조림 표고버섯볶음 깻잎순나물 배추김치	쌀밥/영양죽 시금치된장국 돈육두루치기 호박볶음 매실청깻잎지 배추김치	쌀밥/영양죽 부대찌개 닭살겨자냉채 옥수수맛탕 연두부&양념장 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	587	591	570
오전간식	요구르트	쌍화차	수정과
오후간식	만두, 요구르트	빵, 비피더스	수수, 요구르트, 고구
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	30(일)		
아침	쌀밥/흰죽 비지찌개 돈채굴소스볶음 잔멸치무조림 양파장아찌		

	배추김치		
아침칼로리(Kcal)	578		
점심	쌀밥/영양죽 조개살미역국 닭볶음탕 숙주나물 어묵볶음 배추김치		
점심칼로리(Kcal)	631		
저녁	쌀밥/영양죽 배추된장국 산적조림 취나물볶음 청포묵김무침 배추김치		
저녁칼로리(Kcal)	580		
오전간식	비피더스		
오후간식	빵.요구르트		
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			

월 식단표

			01(토)
			쌀밥/흰죽 소고기미역국 두부산적구이 취나물볶음 강낭콩조림 배추김치
			591
			쌀밥/영양죽 우렁살된장찌개 제육볶음 양배추쌈&쌈장 어묵볶음 배추김치
			630
			쌀밥/영양죽 복어국 가자미구이 맛살브로컬리볶음 부추무침 배추김치
			575

			요플레
			케익. 요구르트
05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
쌀밥/흰죽 소고기무국 오징어브로컬리초회 두부스틱조림 궁채절임 배추김치	쌀밥/흰죽 유부김치국 비엔나볶음 깻잎순나물 김자반 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨감자탕 햄전 두부숙갓무침 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/흰죽 다시마무채국 돈민씨피망볶음 표고버섯볶음 강낭콩조림 배추김치
581	576	577	581
쌀밥/영양죽 조개살미역국 고추장불고기 양배추쌈&쌈장 감자채볶음 배추김치	쌀밥/영양죽 배추된장국 동그랑땡전 두부조림 숙주나물무침 배추김치	쌀밥/영양죽 육개장 야채계란말이 돈민씨가지볶음 마카로니샐러드 배추김치	쌀밥/영양죽 근대된장국 닭볶음탕 두부탕수 꼬시래기무침 배추김치

622	614	615	622
쌀밥/영양죽 호박새우젓찌개 등심돈까스 어묵불조림 양배추샐러드 배추김치	쌀밥/영양죽 썩갠어묵탕 돈육버섯장조림 무생채 청포묵&양념장 배추김치	쌀밥/영양죽 크림스프 치킨커틀렛 마늘쫄어묵볶음 오이생채 배추김치	쌀밥/영양죽 계란파국 카레 갈비만두 청경채무침 배추김치
588	576	593	580
대추차	수정과	비피더슨	요플레
빵, 요구르트	고구마,우유	빵, 요구르트	계란. 요구르트
12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
쌀밥/흰죽 순두부탕 너비아니구이 브로컬리맛살볶음 깻잎지	쌀밥/흰죽 백비지탕 소시지전 새송이버섯볶음 궁채절임	쌀밥/흰죽 들깨무채국 너비아니피망조림 잔멸치볶음 구이김	쌀밥/흰죽 어묵탕 네모랑땡구이 연근조림 유채나물

배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
571	586	579	580
쌀밥/영양죽 근대된장국 고추장불고기 호박볶음 도토리묵야채무침 배추김치	쌀밥/영양죽 닭계장 돈까스&소스 두부조림 양상추샐러드 배추김치	쌀밥/영양죽 계란국 돈육짜장소스 만두튀김 오이생채 배추김치	쌀밥/영양죽 황태두부국 제육두루치기 청포묵김무침 고사리나물 배추김치
611	625	623	623
쌀밥/영양죽 참치김치찌개 안동찜닭 삼각해쉬브라운 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥/영양죽 콩나물국 돈채피망볶음 군만두 숙갓겉절이 배추김치	쌀밥/영양죽 호박된장찌개 단호박사태조림 가마보꼬볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥/영양죽 아욱된장국 두부까스 소고기우영조림 양파장아찌 배추김치
581	567	581	576
쌍화차	울무차	요구르트	비피더스
빼빼로, 요구르트	홍시	빵, 요구르트	,요구르트, 샤이머스키

19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
쌀밥/흰죽 누룽지탕 소고기우영조림 숙주나물 깻잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 아욱된장국 스모크햄구이 감자조림 건파래볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은미역국 오징어브로컬리초회 시래기된장지짐 궁채절임 배추김치	쌀밥/흰죽 계란탕 미트볼조림 잔멸치무조림 양념김 배추김치
588	597	569	580
쌀밥/영양죽 아욱된장국 고구마닭갈비 무생채 콩나물무침 배추김치	쌀밥/영양죽 어묵탕 묵은지사태찜 도토리묵무침 호박볶음 배추김치	쌀밥/영양죽 선지해장국 해물완자전 버섯볶음 양파장아찌 배추김치	쌀밥/영양죽 배추두부된장국 코다리시래기지짐 시금치나물 연두부&양념장 배추김치
620	631	611	620
쌀밥/영양죽 계란탕 돈까스 두부조림 가지무침 배추김치	쌀밥/영양죽 육개장 계란말이 과일사라다 봄동나물 배추김치	쌀밥/영양죽 콩가루배추국 간장불고기 두부강정 부추무침 배추김치	쌀밥/영양죽 유부장국 카레소스 치킨까스 꼬시래기무침 배추김치
587	577	584	580

울무차	식혜	비피더스	우유
카스테라, 요구르트	케익, 요구르트	빵, 요구르트	고구마, 요플레
26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
쌀밥/흰죽 오징어무국 옛날소시지전 건새우마늘쫀볶음 오이지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 사골곰국 두부조림 얼갈이나물 양념김 배추김치	쌀밥/흰죽 아욱국 계란말이 새송이볶음 오징어젓갈 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 후랑크야채볶음 감자조림 오복지무침 배추김치
580	582	590	567
쌀밥/영양죽 소고기미역국 간장불고기 도토리묵무침 가지볶음 배추김치	쌀밥/영양죽 우거지된장국 치킨까스 감자채볶음 열무무침 배추김치	쌀밥/영양죽 닭곰탕 돈까스 무생채 맛살야채볶음 배추김치	쌀밥/영양죽 청국장찌개 제육볶음 청경채무침 푸실리샐러드 배추김치

628	629	630	621
쌀밥/영양죽 팽이두부국 짜장 간풍기 참치마카로니샐러드 배추김치	쌀밥/영양죽 황태국 돈육메추리알조림 콩나물무침 깻잎순나물 배추김치	쌀밥/영양죽 소고기해장국 함박스테이크 느타리버섯볶음 오복지 배추김치	쌀밥/영양죽 소고기무국 마파두부 우엉조림 시금치나물 배추김치
585	579	577	586
울무차	식혜	비피더스	요플레
굴 , 요구르트	롤케익 , 요구르트	케익 , 요구르트	굴 요구르트

[illegible]
