

2025년 01월 식단표

일자/요일				01(수)	02(목)
아침				쌀밥/크래미야채죽 콩가루배춧국 베이컨양배추볶음 청포묵참깨무침 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/옥수수죽 얼갈이장국 메추리알곤약장조림 시금치나물 양념짜사이무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)				617	615
점심				쌀밥/단호박죽 사골물만둣국 불락구이 썩갠두부버무리 삼색나물 배추김치	쌀밥/닭야채죽 청경채장국 돼지두루치기 호박볶음 상추무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)				635	642

저녁				쌀밥/깨죽 근대장국 돈육표고장조림 고구마순나물 청경채무침 배추김치	쌀밥/단호박죽 채식육개장 닭유부찜 숙주나물 물파래무무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)				618	622
오전간식				식혜	주스
오후간식				단호박	찐감자
기능별식이					
당뇨					
경관					
저염					

일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)
아침	쌀밥/브로콜리당근죽 무채국 돈다짐육두부조림 브로콜리야채무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/크래미야채죽 물만둣국 동그랑땡간장볶음 콩나물무침 도시락김 배추김치	쌀밥/닭야채죽 두부달걀국 소세지간장조림 그린빈스볶음 청경채무침 배추김치	쌀밥/크래미야채죽 호박새우젓국 메추리알곤약장조림 브로콜리참깨무침 고춧잎무침 배추김치	쌀밥/옥수수죽 버섯들깨탕 순두부계란찜 근대나물 오징어젓무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	623	625	611	617	615
점심	쌀밥/완두콩죽 맑은버섯국 닭김치조림 미역줄기볶음 알배추나물 배추김치	쌀밥/단호박죽 생일특식 황태미역국 한방돈갈비찜 한식잡채 샐러드/케이크 배추김치	쌀밥/옥수수죽 다시마무국 들깨백불고기 감자짜글이 치커리무침 배추김치	쌀밥/단호박죽 등촌샤브칼국수 매생이옥수수전 도토리묵무침 양배추장아찌 배추김치	팔밥/닭야채죽 열무장국 닭볶음탕 숙주나물 오이생채 배추김치
점심칼로리(Kcal)	627	642	635	635	642
	쌀밥/크래미야채죽	쌀밥/깨죽	쌀밥/브로콜리당근죽	쌀밥/깨죽	쌀밥/단호박죽

저녁	호박감자국 오징어볶음 들깨무나물 마카로니콘샬러드 배추김치	시래기장국 돈채죽순볶음 견과류연근조림 유채나물 배추김치	채식육개장 훈제오리단호박찜 마늘종콩가루무침 톳초무침 배추김치	오징어채국 미니돈까스*소스 고사리들깨나물 시금치무침 배추김치	유부장국 돈민찌마파가지 죽순볶음 해초야채무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	625	620	618	618	622
오전간식	울무	두유	우유	식혜	주스
오후간식	빵	바나나	찐고구마	단호박	찐감자
기능별식이					
당뇨					
경관					
저염					
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)

아침	쌀밥/브로콜리당근죽 시금치장국 돈채피망볶음 얼갈이무침 양념오이지 배추김치	쌀밥/크래미야채죽 무채국 베이컨양배추볶음 고사리나물 된장깻잎지 배추김치	쌀밥/닭야채죽 근대장국 돈민찌마파두부 그린빈스볶음 도시락김 배추김치	쌀밥/크래미야채죽 감자국 야채계란찜 시금치나물 고춧잎무침 배추김치	쌀밥/옥수수죽 유부장국 소고기버섯볶음 브로콜리아채무침 오복채 배추김치
아침칼로리(Kcal)	623	625	611	617	615
점심	쌀밥/완두콩죽 배추된장국 해물두반장볶음 호박볶음 연근샐러드 배추김치	쌀밥/단호박죽 부대찌개 데리야끼불고기 호박볶음 도토리묵야채무침 배추김치	쌀밥/옥수수죽 도가니탕 동그랑땡전 오징어초무침 청경채생채 배추김치	조밥/단호박죽 얼갈이장국 닭살단호박볶음 들깨무나물 오이생채 배추김치	쌀밥/닭야채죽 썩갓된장국 고등어구이 고구마순나물 청포묵무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	627	642	635	635	642
	쌀밥/크래미야채죽 어묵국	쌀밥/깨죽 열무장국	쌀밥/브로콜리당근죽 고추장찌개	쌀밥/깨죽 팽이두부국	쌀밥/단호박죽 호박새우젓국

저녁	온두부*양념장 감자채볶음 맛살유부샐러드 배추김치	안동찜닭 죽순채땅콩가루볶음 치커리유자청무침 배추김치	돈육곤약장조림 유채나물 물파래무무침 배추김치	너비아니구이 취나물볶음 흑임자연근샐러드 배추김치	순대야채볶음 시래기된장지짐 숙주나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	625	620	618	618	622
오전간식	울무	두유	우유	식혜	주스
오후간식	빵	바나나	찐고구마	단호박	찐감자
기능별식이					
당뇨					
경관					
저염					
일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)
	쌀밥/브로콜리당근죽	쌀밥/크래미야채죽	쌀밥/닭야채죽	쌀밥/크래미야채죽	쌀밥/옥수수죽

아침	양송이스프 떡갈비피망볶음 실곤약무침 양념깻잎지 배추김치	순두부미역국 푸딩계란찜 죽순볶음 미역초무침 배추김치	오징어채국 메추리알장조림 콩나물무침 도시락김 배추김치	부추달걀국 마파두부 그린빈스볶음 꼬시래기무무침 배추김치	순두부백탕 동그랑땡야채볶음 가지나물 고춧잎무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	623	625	611	617	615
점심	밥/완두콩죽 순두부백탕 제육김치두루치기 맛살마늘종볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥/단호박죽 시금치장국 돈육우거지찜 새송이굴소스볶음 탕평채 배추김치	쌀밥/옥수수죽 팽이두부국 한채나물비빔밥*양념장 닭오븐버터구이 동치미 배추김치	강낭콩밥/단호박죽 근대장국 돈육간장불고기 견과류연근조림 상추무침 배추김치	쌀밥/닭야채죽 무채국 가자미조림 햄감자채볶음 실곤약무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	627	642	635	635	642
	쌀밥/크래미야채죽 비지찌개 참치양배추볶음	쌀밥/깨죽 채식육개장 탕수육*소스	쌀밥/브로콜리당근죽 배추된장국 돈육고추장불고기	쌀밥/깨죽 청국장 미트볼간풍기	쌀밥/단호박죽 버섯들깨탕 소고기죽순채볶음

저녁	느타리버섯볶음 양념오이지 배추김치	감자짜글이 치커리무침 배추김치	고구마순나물 유채나물 배추김치	고사리나물 오이생채 배추김치	브로콜리아채무침 시금치나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	625	620	618	618	622
오전간식	율무	두유	우유	식혜	주스
오후간식	빵	바나나	찐고구마	단호박	찐감자
기능별식이					
당뇨					
경관					
저염					
일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)
	쌀밥/브로콜리당근죽 청경채장국	쌀밥/크래미야채죽 다시마무국	쌀밥/닭야채죽 감자양파국	쌀밥/크래미야채죽 두부달걀국	쌀밥/옥수수죽 순두부백탕

아침	돈다짐육두부조림 호박볶음 양념오이지 배추김치	햄푸실리볶음 양배추나물 도시락김 배추김치	돈채피망볶음 그린빈스볶음 양념짜사이무침 배추김치	참치야채볶음 가지나물 도시락김 배추김치	메추리알곤약장조림 브로콜리야채무침 해초야채무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	623	625	611	617	615
점심	쌀밥/완두콩죽 콩가루배춧국 간장찜닭 열무무침 툇초무침 배추김치	쌀밥/단호박죽 해물된장찌개 메이플버터갈릭치킨 궁중버섯당면볶이 사과돌나물무침 배추김치	쌀밥/옥수수죽 근대장국 조기구이 두부조림 도토리묵야채무침 배추김치	쌀밥/단호박죽 사골만둣국 소불고기 오색오미전 삼색나물약과,유과 배추김치	쌀밥/닭야채죽 배추된장국 돈육김치찜 연근조림 청경채무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	627	642	635	635	642
저녁	쌀밥/크래미야채죽 카레소스 교자만두찜 어묵콩나물잡채 단무지채무침	쌀밥/깨죽 얼갈이장국 들깨백불고기 감자채볶음 치커리무침	쌀밥/브로콜리당근죽 채식육개장 닭유부찜 죽순채땅콩가루볶음 참나물무침	쌀밥/깨죽 시래기장국 햄두부짜글이 미역줄기볶음 유부콩나물냉채	쌀밥/단호박죽 비지찌개 미니돈까스*소스 고구마순나물 오이생채

	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)	625	620	618	618	622
오전간식	울무	두유	우유	식혜	주스
오후간식	빵	바나나	찐고구마	단호박	찐감자
기능별식이					
당뇨					
경관					
저염					

03(금)	04(토)
쌀밥/땅콩죽 감자양파국 푸딩계란찜 열무쌈장나물 도시락김 배추김치	쌀밥/새우야채죽 아욱장국 참치야채볶음 실곤약무침 양념깻잎지 배추김치
605	611
쌀밥/완두콩죽 돼지갈비탕 해물파전 연근조림 도라지오이무침 배추김치	쌀밥/단호박죽 미역미소국 폭찹스테이크 새송이버섯볶음 배추샐러드*오리엔탈 배추김치
641	638

쌀밥/브로콜리당근죽	쌀밥/옥수수죽
어묵탕	비지찌개
돈민찌마파두부	고기산적간장볶음
우엉조림	죽순채땅콩가루볶음
콩나물무침	해초야채무침
배추김치	배추김치
620	615
야쿠르트	영양선식
찐 계란	요플레

10(금)	11(토)
쌀밥/땅콩죽 순두부백탕 햄양배추볶음 무생채 도시락김 배추김치	쌀밥/새우야채죽 콩가루배춧국 견과류멸치볶음 느타리버섯들깨볶음 오복채 배추김치
605	611
쌀밥/완두콩죽 얼큰배춧국 오징어까스*타르타르 우엉엿장조림 실곤약무침 배추김치	쌀밥/단호박죽 부대찌개 돈육무장조림 취나물무침 미역초무침 배추김치
641	638

쌀밥/브로콜리당근죽	쌀밥/옥수수죽
청국장	물만둣국
돈육우거지찜	떡갈비야채볶음
고구마순나물	가지나물
청포묵참깨무침	참나물무침
배추김치	배추김치
620	615
야쿠르트	영양선식
짬계란	요플레
17(금)	18(토)

쌀밥/땅콩죽 두부달걀국 햄푸살리볶음 가지나물 도시락김 배추김치	쌀밥/새우야채죽 청경채장국 두부조림 호박볶음 오징어젓무침 배추김치
605	611
쌀밥/완두콩죽 콩나물국 치킨까스*소스 우엉조림 마카로니콘샐러드 배추김치	쌀밥/단호박죽 어묵국 훈제오리볶음 감자채볶음 부추양파무침 배추김치
641	638
쌀밥/브로콜리당근죽 콩가루배춧국	쌀밥/옥수수죽

바싹불고기 미역줄기볶음 양배추찜*쌈장 배추김치	아욱된장국 해물모듬무장조림 연근엇장조림 얼갈이된장무침 배추김치
620	615
야쿠르트	영양선식
찐 계란	요플레
24(금)	25(토)
쌀밥/땅콩죽	쌀밥/새우야채죽

사골물만둣국 베이컨양배추볶음 얼갈이무침 도시락김 배추김치	유부장국 소세지간장조림 청포묵참깨무침 무생채 배추김치
605	605
쌀밥/완두콩죽 바지락순두부탕 춘천닭갈비 감자샐러드 숙주나물 배추김치	쌀밥/단호박죽 호박새우젓국 생선까스*타르타르 우엉엿장조림 양배추샐러드*오리엔탈 배추김치
641	641
쌀밥/브로콜리당근죽 아욱장국 고기산적야채볶음	쌀밥/옥수수죽 부대찌개 돈육무장조림

마늘종콩가루무침 청경채무침 배추김치	느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치
641	615
야쿠르트	영양선식
찐계란	요플레
31(금)	
쌀밥/땅콩죽 브로콜리스프	

완자피망볶음 얼갈이된장무침 오징어젓무침 배추김치	
605	
쌀밥/완두콩죽 호박새우젓국 두반장닭살볶음 열무된장무침 숙주나물 배추김치	
641	
쌀밥/브로콜리당근죽 콩나물국 해물모듬무장조림 마늘종콩가루무침	

유채나물	
배추김치	
620	
야쿠르트	
찐계란	