

2025년 02월

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/브로콜리당근죽 물만둣국 돈민찌마파두부 시금치나물 된장깻잎지 배추김치	쌀밥/크래미야채죽 무채국 참치야채볶음 돌나물초무침 도시락김 배추김치	쌀밥/닭야채죽 아욱장국 소고기죽순채볶음 그린빈스볶음 고춧잎무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	623	625	611
	쌀밥/완두콩죽 콩가루우거지국 간장제육불고기	쌀밥/단호박죽 생일특식 황태미역국	쌀밥/옥수수죽 냉이된장국 닭볶음탕

점심	우영옛장조림 부추양파무침 배추김치	한방돈갈비찜 한식잡채 샐러드/케이크 배추김치	느타리버섯볶음 마카로니콘샐러드 배추김치
점심칼로리(Kcal)	627	642	635
저녁	쌀밥/크래미야채죽 버섯들깨탕 너비아니구이 고사리나물 세발나물무침 배추김치	쌀밥/깨죽 열무두부국 해물볶음우동 근대나물 청포묵참깨무침 배추김치	쌀밥/브로콜리당근죽 비지찌개 미트볼야채조림 취나물무침 꼬시래기무무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	625	620	618
오전간식	율무	두유	우유
오후간식	빵	바나나	찐고구마
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)

아침	쌀밥/브로콜리당근죽	쌀밥/크래미야채죽	
	유부장국	호박새우젓국	쌀밥/닭야채죽
	돈다짐육두부조림	소세지간장조림	순두부백탕
	숙주나물	근대나물	참치야채볶음
	무생채	고춧잎무침	브로콜리야채무침
	배추김치	배추김치	양념짜사이무침
아침칼로리(Kcal)	623	625	611
점심	쌀밥/완두콩죽	쌀밥/단호박죽	
	들깨미역국	채식육개장	쌀밥/옥수수죽
	닭갈비	데리야끼불고기	황태해장국
	얼갈이나물	연근엇장조림	돈육곤약장조림
	청포묵무침	치커리무침	감자채볶음
	배추김치	배추김치	배추샐러드*망고드레싱
점심칼로리(Kcal)	627	642	635
저녁	쌀밥/크래미야채죽	쌀밥/깨죽	쌀밥/브로콜리당근죽
	사골물만둣국	청경채장국	아욱장국
	고기산적야채볶음	두부너비아니볶음	안동찜닭
	건새우마늘종볶음	죽순채땅콩가루볶음	새송이버섯볶음
	참나물무침	토초무침	유채나물
	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)	625	620	618

오전간식	올무	두유	우유
오후간식	빵	바나나	찐 고구마
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)
아침	쌀밥/브로콜리당근죽 감자국 메추리알곤약장조림 켈리플라워볶음 된장깻잎지 배추김치	쌀밥/크래미야채죽 순두부백탕 햄푸실리볶음 무나물 양념오이지 배추김치	쌀밥/닭야채죽 물만둣국 소고기죽순채볶음 봄동나물 오복채 배추김치
아침칼로리(Kcal)	623	625	611
점심	쌀밥/완두콩죽 콩가루배춧국 고기버섯전골 시금치나물 양배추샐러드*오리엔탈	쌀밥/단호박죽 근대장국 춘천닭갈비 가지나물	쌀밥/옥수수죽 다시마무국 돈육김치찜 감자엿장조림

	배추김치	치커리유자청무침 배추김치	흑임자연근샐러드 배추김치
점심칼로리(Kcal)	627	642	635
저녁	쌀밥/크래미야채죽 돈육짜장소스 탕수육*소스 오이양파생채 단무지채무침 배추김치	쌀밥/깨죽 부대찌개 돈육무장조림 콩나물무침 꼬시래기무무침 배추김치	쌀밥/브로콜리당근죽 버섯들깨탕 계란옷완자구이 열무된장지짐 청포묵참깨무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	625	620	618
오전간식	율무	두유	우유
오후간식	빵	바나나	찐고구마
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	23(일)	24(월)	25(화)
	쌀밥/브로콜리당근죽	쌀밥/크래미야채죽 열무장국	쌀밥/닭야채죽

아침	무채국 참치야채볶음 새송이버섯볶음 고춧잎무침 배추김치	돈채피망볶음 컬리플라워볶음 도시락김 배추김치	맑은미역국 베이컨양배추볶음 가지나물 오복채 배추김치
아침칼로리(Kcal)	623	625	611
점심	쌀밥/완두콩죽 콩나물국 제육볶음 미역줄기볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥/단호박죽 고추장찌개 들깨백불고기 고사리나물 숙주나물 배추김치	강낭콩밥/옥수수죽 사골물만둣국 코다리조림 호박볶음 도토리묵야채무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	627	642	635
저녁	쌀밥/크래미야채죽 채식육개장 해물볶음우동 견과류연근조림 치커리무침 배추김치	쌀밥/깨죽 배추된장국 떡갈비야채볶음 마늘종콩가루무침 마카로니콘샐러드 배추김치	쌀밥/브로콜리당근죽 근대장국 닭살카레찜 느타리버섯볶음 돌나물초무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	625	620	618
오전간식	율무	두유	우유

오후간식	빵	바나나	찐 고구마
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

			01(토)
			쌀밥/새우야채죽 어묵탕 순두부계란찜 호박볶음 오복채 배추김치
			611
			쌀밥/단호박죽 아욱장국 푹찐스테이크 새송이버섯볶음 단호박샐러드 배추김치
			638
			쌀밥/옥수수죽 계란감자국 떡갈비야채볶음 무나물 실곤약무침

			배추김치
			615
			영양선식
			요플레
05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
쌀밥/크래미야채죽 호박새우젓국 푸딩계란찜 시금치나물 오징어젓무침 배추김치	쌀밥/옥수수죽 팽이장국 돈민씨마파두부 브로콜리참깨무침 도시락김 배추김치	쌀밥/땅콩죽 콩나물국 동그랑땡야채볶음 들깨무나물 양념깻잎지 배추김치	쌀밥/새우야채죽 순두부백탕 메추리알곤약장조림 청경채나물 양념오이지 배추김치
617	615	605	611
흑미밥/단호박죽 콩가루배춧국 돈육곤약장조림	쌀밥/닭야채죽 소고기탕국 삼치구이	쌀밥/완두콩죽 다시마무국 훈제오리숙주볶음	쌀밥/단호박죽 시래기된장국 청양풍불고기

감자채볶음 치커리유자청무침 배추김치	목이버섯잡채 호박볶음 배추김치	가지나물 양배추찜*쌈장 배추김치	고사리나물 천사채샐러드 배추김치
635	642	641	638
쌀밥/깨죽 얼갈이장국 순대야채볶음 콩나물무침 흑임자연근샐러드 배추김치	쌀밥/단호박죽 채식육개장 닭살카레찜 고구마순나물 오이부추무침 배추김치	쌀밥/브로콜리당근죽 부대찌개 돈채피망볶음 우영조림 미역초무침 배추김치	쌀밥/옥수수죽 썩갠어묵국 돈육김치찜 감자간장조림 봄동된장나물 배추김치
618	622	620	615
식혜	주스	야크르트	영양선식
단호박	찐감자	찐계란	요플레
12(수)	13(목)	14(금)	15(토)

쌀밥/크래미야채죽 배추된장국 돈민찌마파두부 얼갈이된장무침 도시락김 배추김치	쌀밥/옥수수죽 시금치장국 야채계란찜 그린빈스볶음 무생채 배추김치	쌀밥/땅콩죽 양송이스프 돈채피망볶음 가지나물 도시락김 배추김치	쌀밥/새우야채죽 부추달걀국 동그랑땡굴소스조림 청경채나물 오징어젓무침 배추김치
617	615	605	611
오곡밥/단호박죽 무채국 소고기불고기 색나물(취나물,시금치) 콩나물무침 배추김치	쌀밥/닭야채죽 맑은버섯국 돈육우거지찜 숙주당근나물 맛살유부샐러드 배추김치	쌀밥/완두콩죽 콩나물국 갈비양념불고기 감자채볶음 도토리묵야채무침 배추김치	쌀밥/단호박죽 시래기된장국 불락조림 호박볶음 실곤약무침 배추김치
635	642	641	638
쌀밥/깨죽 어묵탕 떡갈비야채볶음 우영조림 미역초무침 배추김치	쌀밥/단호박죽 청국장 해물두반장볶음 고구마순나물 참나물무침 배추김치	쌀밥/브로콜리당근죽 비지찌개 닭김치찜 고사리나물 해초야채무침 배추김치	쌀밥/옥수수죽 채식육개장 햄두부짜글이 마늘종콩가루무침 취나물무침 배추김치
618	622	620	615

식혜	주스	야구르트	영양선식
단호박	찐감자	찐계란	요플레
19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
쌀밥/크래미야채죽 시래기된장국 돈다짐육두부조림 그린빈스볶음 도시락김 배추김치	쌀밥/옥수수죽 어묵탕 순두부계란찜 느타리버섯볶음 무생채 배추김치	쌀밥/땅콩죽 팽이장국 메추리알곤약장조림 브로콜리숙회 된장깻잎지 배추김치	쌀밥/새우야채죽 순두부백탕 동그랑땡야채볶음 죽순볶음 도시락김 배추김치
617	615	605	611
조밥/단호박죽 알탕 연양식바싹불고기 마늘종맛살볶음	쌀밥/닭야채죽 시금치장국 훈제오리단호박찜 고구마순나물	쌀밥/완두콩죽 호박새우젓국 고등어카레구이 우영조림	쌀밥/단호박죽 청국장 닭유부찜 취나물볶음

얼갈이나물 배추김치	부추양파무침 배추김치	실곤약무침 배추김치	오이생채 배추김치
635	642	641	638
쌀밥/깨죽 유부장국 푹찜스테이크 고사리나물 배추샐러드*딸기드레싱 배추김치	쌀밥/단호박죽 비지찌개 토마토미트볼야채조림 숙주나물 해초야채무침 배추김치	쌀밥/브로콜리당근죽 아욱장국 돈민찌마파가지 감자채볶음 참나물무침 배추김치	쌀밥/옥수수죽 콩가루우거지국 간장불고기 청경채나물 양배추찜*쌈장 배추김치
618	622	620	615
식혜	쥬스	요구르트	영양선식
단호박	찐감자	짬거란	요플랜
26(수)	27(목)	28(금)	
쌀밥/크래미야채죽	쌀밥/옥수수죽	쌀밥/땅콩죽	

팽이장국 돈민찌마파두부 시금치나물 도시락김 배추김치	호박새우젓국 푸딩계란찜 그린빈스볶음 오징어젓무침 배추김치	순두부백탕 해물두반장볶음 알배추나물 청포묵참깨무침 배추김치	
617	615	605	
쌀밥/단호박죽 시래기된장국 고기콩나물밥*양념간 닭가슴살냉채 청경채나물 배추김치	쌀밥/닭야채죽 건새우아육국 돈육무장조림 감자채볶음 맛살유부냉채 배추김치	쌀밥/완두콩죽 황태해장국 궁중닭갈비 고구마순나물 치커리무침 배추김치	
635	642	641	
쌀밥/깨죽 숙갓어묵국 돈육고추장불고기 우엉엿장조림 물파래무무침 배추김치	쌀밥/단호박죽 유채장국 순대야채볶음 브로콜리두부버무리 오이양파무침 배추김치	쌀밥/브로콜리당근죽 얼갈이장국 돈육표고장조림 죽순땅콩가루볶음 참나물무침 배추김치	
618	622	620	
식혜	쥬스	야구르트	

단호박	찐감자	찐겨란	