

2024년 11월 식단표

일자/요일						01(금)	02(토)
아침						잡곡밥/바지락죽 황태채콩나물국 돈육마파두부 컬리플라워볶음 양배추장아찌 맛김치	잡곡밥/표고버섯죽 수제비국 가자미살무조림 파래자반 오이지냉국 맛김치
침칼로리(Kcal)						629kcal	645kcal
점심						잡곡밥/브로콜리죽 콩비지찌개 소불고기볶음 건새우콩자반조림 도토리묵백김치무침 맛김치	잡곡밥/매생이야채죽 사골미역국 명란떡갈비야채조림 새송이버섯호박볶음 오복지무침 맛김치
심칼로리(Kcal)						682kcal	680cal
저녁						잡곡밥/닭고기야채죽 얼갈이배추된장국 고등어시래기조림 어묵마늘쫄볶음 브로콜리무침 맛김치	잡곡밥/단호박야채죽 순두부국 오징어이리콩나물찜 멸치볶음 옥수수콘샐러드 맛김치
녁칼로리(Kcal)						652kcal	642kcal
오전간식							
오후간식						증편 보리차	삶은계란 요구르트
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	03(일)	04(월)	05(화)	06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
아침	잡곡밥/닭안심야채죽 맑은감자국 계란찜 목이버섯볶음 오징어젓야채무침 맛김치	잡곡밥/흑임자야채죽 유부장국 닭순살장조림 도시락김 갈치속젓무채무침 맛김치	잡곡밥/게살야채죽 누룽지탕 고등어살무조림 양념순두부 궁채야채장아찌 맛김치	잡곡밥/매생이야채죽 근대된장국 참치양배추볶음 콩자반 도시락김 맛김치	잡곡밥/들깨야채죽 들깨버섯국 계란찜 단호박조림 조개젓야채무침 맛김치	잡곡밥/단호박죽 배추된장국 미트볼데리야끼조림 컬리플라워볶음 양파장아찌 맛김치	잡곡밥/두부죽 두부새우젓국 돈육야채볶음 메추리알장조림 무짬지냉국 맛김치
침칼로리(Kcal)	632kcal	659kcal	652kcal	642kcal	654kcal	661kcal	632kcal
점심	잡곡밥/땅콩죽 시래기된장국 간장불고기 연근조림 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/표고버섯야채죽(생선특식) 미역국 소불고기볶음 한식잡채 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/닭야채죽 시금치된장국 제육볶음 미역줄기볶음 천사채샐러드 맛김치	작은밥/참깨야채죽 계란국 짜장면 안동찜닭 단무지무침 맛김치	잡곡밥/김가루야채죽 얼갈이배추된장국 고등어무조림 두절새우마늘쫀볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/김가루죽 콩나물국 함박스테이크조림 느타리버섯볶음 미역초무침 맛김치	잡곡밥/소고기야채죽 청국장찌개 간장불고기 고추장멸치볶음 청포묵김가루무침 맛김치
심칼로리(Kcal)	675kcal	750kcal	672kcal	747kcal	709kcal	693kcal	687kcal
저녁	잡곡밥/양송이버섯야채죽 어묵국 너비아니구이 감자볶음 숙주무침 맛김치	잡곡밥/달걀야채죽 냉이된장국 코다리양념조림 들깨고구마줄기볶음 계절야채겉절이 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 콩나물국 이리무조림 새송이버섯볶음 실곤약무침 맛김치	잡곡밥/순두부야채죽 소고기무국 두부조림 어묵볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 순두부계란국 비엔나소시지볶음 시래기볶음 열무겉절이 맛김치	잡곡밥/양송이버섯죽 어묵무국 훈제오리김치볶음 감자조림 파래자반 맛김치	잡곡밥/소고기죽 근대된장국 닭순살야채조림 가지볶음 콩나물무침 맛김치
녁칼로리(Kcal)	662kcal	669kcal	645kcal	652kcal	667kcal	672kcal	662kcal
오전간식							
오후간식	고구마 보리차	단팥죽	런요구르트	증편+보리차	떠먹는요구르트	후박죽	감자+보리차
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	10(일)	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
아침	잡곡밥/들깨야채죽 시금치된장국 슬라이스행양배추볶음 우영채조림 갈치쌈장야채무침 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 수제비국 고등어살무조림 파래자반 양념깻잎지야채무침 맛김치	잡곡밥/계란죽 사골배추국 계란찜 마늘쫄새우볶음 비트무생채 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 콩나물국 참치양배추볶음 양념순두부 오징어젓야채무침 맛김치	잡곡밥/참깨야채죽 누룽지탕 고등어캔무조림 멸치볶음 도시락김 맛김치	잡곡밥/김가루야채죽 들깨무국 돈육두부조림 그린빈볶음 무오이간장초절임 맛김치	잡곡밥/들깨야채죽 계란국 가자미살무조림 파래자반 오복지무침 맛김치
침칼로리(Kca)	656kcal	642kcal	637kcal	624kcal	652kcal	635kcal	650kcal
점심	잡곡밥/매생이야채죽 멸치우린유부야채국 코다리무조림 들깨고사리볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/닭안심죽 소고기무국 생선까스/소스 감자볶음 양념깻잎지무침 맛김치	잡곡밥/새우죽 배추된장국 고추장불고기 건나물볶음 숙주무침 맛김치	잡곡밥/매생이야채죽 선지해장국 너비아니구이 느타리버섯두루치기 도토리묵무침 맛김치	잡곡밥/새우죽 황태채콩나물국 소불고기 마카로니샐러드 두절새우마늘쫄볶음 맛김치	잡곡밥/양송이죽 참치추어탕 한식잡채 감자조림 양념마늘쫄무침 맛김치	잡곡밥/계란야채죽 한식된장국 간장불고기 어묵볶음 청경채겉절이 맛김치
심칼로리(Kca)	690kcal	724kcal	703kcal	689kcal	688kcal	685kcal	671kcal
저녁	잡곡밥/단호박야채죽 오징어무국 백순대볶음 두부양념조림 계절나물무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 냉이된장국 오징어야채볶음 고구마조림 꼬시래기무침 맛김치	잡곡밥/양송이버섯죽 어묵무국 카레 연근조림 양배추샐러드 맛김치	잡곡밥/단호박야채죽 감자계란국 돈민피매추리알장조림 고사리볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/순두부야채죽 미역국 닭순살야채조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 맛김치	잡곡밥/매생이야채죽 이리무두부국 고기산적조림 호박볶음 도시락김 맛김치	잡곡밥/단호박야채죽 청국장찌개 코다리무조림 고구마줄기볶음 실곤약야채무침 맛김치
녁칼로리(Kca)	678kcal	655kcal	675kcal	661kcal	625kcal	678kcal	665kcal
오전간식							
오후간식	활도캐	카스텔라	소라죽	과일	단팥죽	떠먹는요구르트	삶은계란
		보리차					요구르트
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	17(일)	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
아침	잡곡밥/소고기야채죽 배추된장국 계란찜 새우맛무조림 오이지냉국 맛김치	잡곡밥/매생이야채죽 두부새우전국 고등어살무조림 총알송이버섯볶음 조개젓야채무침 맛김치	잡곡밥/양송이버섯죽 수제비국 두부조림 어묵볶음 도시락김 맛김치	잡곡밥/김가루야채죽 사골우거지된장국 메추리알장조림 파래자반 오징어젓야채무침 맛김치	잡곡밥/새우야채죽 누룽지탕 고기산적케찰조림 양념순두부 무짬지냉국 맛김치	잡곡밥/고기야채죽 아욱된장국 햄양배추볶음 단호박조림 도시락김 맛김치	잡곡밥/표고버섯야채죽 미역국 고등어캔조림 다진땅콩조림 궁채야채장아찌 맛김치
침칼로리(Kcal)	628kcal	652kcal	660kcal	651kcal	651kcal	647kcal	656kcal
점심	잡곡밥/김가루죽 유부야채국 하이라이스 미니돈까스 단무지무침 맛김치	무밥/표고버섯야채죽 근대된장국 깻잎닭갈비 열무겉절이 맛김치	잡곡밥/참깨죽 들깨미역국 고추장불고기 유자연근조림 청포묵무침 맛김치	작은밥/단호박야채죽 잔치국수 소불고기볶음 단무지무침 맛김치	잡곡밥/순두부야채죽 순한맛비지찌개 고등어김치조림 명엽채마늘쫄조림 콩나물무침 깍두기	잡곡밥/매생이야채죽 북어계란국 콩나물잡채 돼지고기고추장조림 백묵이버섯냉채 맛김치	잡곡밥/계란야채죽 한식된장국 간장불고기 두부조림 미역초무침 맛김치
심칼로리(Kcal)	775kcal	694kcal	690kcal	715kcal	697kcal	689kcal	658kcal
저녁	잡곡밥/부추야채죽 시금치된장국 아파두부 햄감자볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/닭안심야채죽 사골배추국 미트볼조림 들깨무나물볶음 해초샐러드 맛김치	잡곡밥/당근야채죽 콩나물국 코다리양념조림 계란찜 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/고기야채죽 열갈이배추된장국 해물콩나물찜 건새우콩자반 꼬시래기무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 순두부국 순대볶음 느타리버섯볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/단호박야채죽 어묵무국 닭순살간장조림 미역줄기볶음 숙주무침 맛김치	잡곡밥/브로콜리죽 사골배추국 가자미무조림 감자채볶음 계절야채무침 맛김치
녁칼로리(Kcal)	663kcal	651kcal	667kcal	672kcal	654kcal	665kcal	654kcal
오전간식							
오후간식	쌀과자+요구르트	호박죽	바나나	증편	떠먹는요구르트	단팥죽	런요구르트
기능별식이				보리차			
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	24(일)	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
아침	잡곡밥/두부야채죽 얼갈이배추된장국 돈육목이버섯볶음 양념순두부 건새우마늘쫄볶음 맛김치	잡곡밥/단호박야채죽 수제비국 계란찜 호박볶음 오징어젓야채무침 맛김치	잡곡밥/계란죽 홍합살무국 참치야채볶음 파래자반 오복지무침 맛김치	잡곡밥/매생이야채죽 순두부국 고등어살무조림 도시락김 갈치쌈장야채무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 근대된장국 햄양배추볶음 우영채조림 무짬지냉국 맛김치	잡곡밥/김가루야채죽 두부새우젓국 돈육메추리알장조림 컬리플라워볶음 양파장아찌 맛김치	잡곡밥/계란야채죽 들깨무국 닭순살장조림 당근채볶음 양념깻잎야채무침 맛김치
점칼로리(Kcal)	650kcal	645kcal	652kcal	657kcal	642kcal	656kcal	642kcal
점심	잡곡밥/단호박죽 콩나물국 함박스테이크조림 고추장멸치볶음 도토리묵무침 맛김치	잡곡밥/김가루야채죽 배추된장국 고추장불고기 볼어묵조림 양배추쌈/쌈장 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 계란감자국 짜장닭갈비 단호박샐러드 청포묵무침 맛김치	잡곡밥/닭안심야채죽 설렁탕 마파두부 어묵볶음 깍두기	잡곡밥/참깨야채죽 미역국 카레 김말이튀김 마카로니샐러드 맛김치	잡곡밥/양송이버섯야채죽 이리무두부국 간장불고기 멸치마늘쫄볶음 봄동겉절이 맛김치	잡곡밥/소고기야채죽 소고기배추국 고등어무조림 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치
심칼로리(Kcal)	688kcal	691kcal	671kcal	692kcal	719kcal	650kcal	729kcal
저녁	잡곡밥/닭안심죽 청국장 오징어이리콩나물찜 메추리알장조림 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/새우야채죽 황태채무국 명란한떡갈비조림 계절나물볶음 콩나물무침 맛김치	잡곡밥/부추죽 유부된장국 코다리양념조림 건새우마늘쫄볶음 실곤약무침 맛김치	잡곡밥/계란야채죽 오징어콩나물국 간장불고기 들깨버섯볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/브로콜리죽 홍합살무국 소불고기볶음 그린빈감자볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/표고버섯죽 배추된장국 오리훈제야채볶음 두부조림 숙주무침 맛김치	잡곡밥/단호박야채죽 한식된장국 돼지고기장조림 들기름김치볶음 치커리유자샐러드 깍두기
녁칼로리(Kcal)	683kcal	677kcal	654kcal	671kcal	674kcal	622kcal	674kcal
오전간식							
오후간식	단호박찜 보리차	소라죽	과일	증편 보리차	떠먹는요구르트	호박죽	런요구르트
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							