

2024년 2월 식단표

일자/요일					01(목)	2(금)	3(토)
아침					잡곡밥/흰죽 감자국 한돈야채조림 구이김 단무지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 두부양파국 콩치김치조림 취나물볶음 우영조림 배추김치	잡곡밥/흰죽 미역국 미트볼야채조림 호박나물 깻잎지 배추김치
아침칼로리(Kcal)					592	694	644
점심					잡곡밥/계란죽 우거지국 함박스테이크조림 감자채볶음 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 시금치된장국 코다리무조림 맛살느타리볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥/단호박죽 수제비국 감자카레소스 툇두부무침 고추지 배추김치
점심칼로리(Kcal)					658	612	618
저녁					잡곡밥/야채죽 건새우냉이국 두부구이/장 가지볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 제육볶음 상추참깨소스무침 짜사이무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 유부국 돈까스/소스 양배추샐러드 꼬시래기무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)					626	615	630

오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	04(일)	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
아침	잡곡밥/흰죽 파송송계란국 해물완자조림 시래기된장지짐 오이지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 유부국 메추리알곤약조림 그린빈돈채볶음 구이김 배추김치	잡곡밥/흰죽 북어국 두부간장조림 가지나물 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 들깨무국 닭야채볶음 도토리묵무침 근대나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 청국장 제육볶음 숙주나물 도시락김 배추김치	잡곡밥/흰죽 유채된장국 스모크햄볶음 부추양파무침 콩조림 배추김치	잡곡밥/흰죽 호박새우젓국 두부참치조림 고사리나물 깻잎지 배추김치
아침칼로리(Kcal)	613	686	623	613	631	613	624
점심	잡곡밥/호박죽 유채된장국 가자미무조림 새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 배추콩가루국 함박야채볶음 숙주나물 고추지무침 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 다시마무채국 돈까스/소스 푸실리샐러드 단무지무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 미역국 순대야채볶음 느타리버섯볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥/단호박죽 얼갈이국 짜장소스 어묵볶음 단무지무침 배추김치	잡곡밥/버섯죽 유부국 한돈컬리찜 팽이청경채볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 떡국 동그랑땡전 청포묵무침 오징어젓 배추김치

점심칼로리(Kcal)	655	632	654	656	619	620	644
저녁	잡곡밥/야채죽 곤약어묵탕 닭바베큐볶음 마카로니샐러드 알마늘지 배추김치	잡곡밥/야채죽 냉이된장국 옛날소시지전 단호박조림 오이피클 배추김치	잡곡밥/야채죽 삼색수제비국 한돈야채조림 마늘쫀무침 건파래볶음 배추김치	잡곡밥/야채죽 순두부찌개 떡갈비구이 호박볶음 해초무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 계란탕 콩치무조림 치커리유자청샐러드 콩자반 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩비지백탕 옥수수계란찜 연근조림 단배추된장무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩가루배추국 미트볼야채조림 감자채볶음 숙주나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	681	627	650	677	663	607	623
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
아침	잡곡밥/흰죽 모듬어묵국 닭살야채볶음 숙갓나물 꼬시래기무침	잡곡밥/흰죽 배추들깨국 코다리무조림 컬리플라워볶음 콩조림	잡곡밥/흰죽 청국장 비엔나케찹볶음 시래기지짐 도시락김	잡곡밥/흰죽 아욱국 너비아니구이 도토리묵/장 봄동나물	잡곡밥/흰죽 팽이된장국 훈제오리야채볶음 돈나물상추겉절이 마늘쫀무침	잡곡밥/흰죽 미역된장국 두부조림 팽이버섯볶음 세발나물무침	잡곡밥/흰죽 순두부맑은국 산적구이 오이양파무침 김자반

	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)	611	634	623	644	638	639	670
점심	잡곡밥/들깨죽 냉이된장국 너비아니구이 감자채볶음 꽃상추샐러드 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 계란파국 제육볶음 양배추/장 오복지무침 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 얼갈이국 탕수육/소스 굴소스버섯볶음 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 미역국 돈육잡채 연근조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/단호박죽 배추콩나물국 가자미카레구이 얼갈이무침 오이피클 배추김치	잡곡밥/매생이죽 삼색수제비국 순대야채볶음 무나물 알마늘지 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 콩비지찌개 돈갈비찜 시금치나물 단무지무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	625	647	620	612	633	627	680
저녁	잡곡밥/야채죽 콩나물국 생선까스/소스 마카로니샐러드 오이피클 배추김치	잡곡밥/야채죽 순두부국 하이라이스 파리메란곤약조림 무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 만두국 두부구이/장 알감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 근대두부된장국 참치김치볶음 양배추맛살샐러드 유채무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 유부국 간장찜닭 고구마맛탕 숙주나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 감자국 계란찜 햄그린빈볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 북어국 런천미트양배추볶음 호박전 간장고추지 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	692	679	640	673	630	611	640
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							

경관							
저염							
일 자/요일	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
아침	잡곡밥/흰죽 시래기국 닭살굴소스조림 상추나물 궁채절임 배추김치	잡곡밥/흰죽 배춧국 해물완자조림 무말랭이무침 돌자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 호박새우젓국 돈육브로콜리볶음 미나리생채 양념마늘쫄 배추김치	잡곡밥/흰죽 우동국물 두부조림 돈채그린빈볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 유채된장국 제육볶음 콜라비부추생채 도시락김 배추김치	잡곡밥/흰죽 북어국 마파두부 컬리플라워볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 어묵국 런천미트양배추볶음 꼬시래기무침 무생채 배추김치
아침칼로리(Kcal)	622	615	638	644	619	620	613
점심	잡곡밥/들깨죽 유채된장국 순두부/장 감자샐러드 우영조림 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 유부무국 간장제육볶음 양배추쌈/장 숙주나물 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 삼색수제비국 비엔나떡볶음 두부숙갓나물 단무지무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 미역국 돈육잡채 감자조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥/단호박죽 청국장 가자미구이 팽이버섯볶음 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥/매생이죽 콩가루배춧국 함박스테이크조림 푸실리샐러드 오복지무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 순두부야채국 돈까스/소스 실곤약무침 간장깻잎지 배추김치
점심칼로리(Kcal)	680	677	670	660	640	665	660
저녁	잡곡밥/야채죽 감자채국 메추리알곤약조림 해초무침 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 아욱국 옥수수계란찜 느타리버섯볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥/야채죽 근댓국 미트볼데리야끼조림 애호박볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 냉이된장국 간장닭볶음 천사채샐러드 알마늘지 배추김치	잡곡밥/야채죽 열무된장국 순대야채볶음 알감자조림 콩자반 배추김치	잡곡밥/야채죽 두부된장국 돈육시래기지짐 실곤약무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩가루배추국 공치무조림 맛살브로콜리볶음 우영조림 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	628	633	620	643	639	632	640

오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)		
아침	잡곡밥/흰죽 열무된장국 순두부/장 어묵조림 건파래볶음 배추김치	잡곡밥/흰죽 호박새우젓국 미트볼야채볶음 시래기지짐 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 들깨무국 해물완자조림 콩나물맛살냉채 구이김 배추김치	잡곡밥/흰죽 불어묵국 간장제육볶음 얼갈이나물 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥/흰죽 북어국 닭살굴소스볶음 새송이버섯볶음 양파장아찌 배추김치		
아침칼로리(Kcal)	632	637	619	640	629		
점심	잡곡밥/들깨죽 계란파국 너비아니구이 해초샐러드 알마늘지 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 냉이된장국 한돈떡찜 마카로니샐러드 오복지무침 배추김치	잡곡밥/땅콩죽 유채된장국 닭볶음탕 양배추샐러드 무생채 배추김치	잡곡밥/계란죽 미역국 한식잡채 동그랑땡전 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 수제비 순대야채볶음 단호박조림 간장고추지 배추김치		

점심칼로리(Kcal)	657	680	649	620	644		
저녁	잡곡밥/야채죽 유부국 물만두/장 감자조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/야채죽 청국장 계란찜 봄동겉절이 우영조림 배추김치	잡곡밥/야채죽 아욱국 코다리무조림 팽이버섯볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 두부된장국 콩치김치조림 숙주나물 적채양배추무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 감자국 메추리알곤약조림 연근튀김 마늘쫀무침 배추김치		
저녁칼로리(Kcal)	629	656	660	649	620		
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일							
아침							

아침칼로리(Kcal)							
점심							
점심칼로리(Kcal)							
저녁							
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							

경관							
저염							