

2024년 4월 식단표

일자/요일		01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
아침		잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽
		백순두부탕	어묵국	배추맑은국	콩나물두부국	들깨버섯탕	소고기미역국
		스크럼블에그	해물완자조림	순두부/장	베이컨감자채볶음	메란곤약조림	두부조림
		들깨버섯조림	무나물	버섯볶음	불어묵골소스조림	숙주나물	된장시래기지짐
		오복지무침	구이김	양념깻잎지	구이김	무말랭이무침	김자반
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)		655 Kcal	628 Kcal	620 Kcal	633 Kcal	651 Kcal	628 Kcal
점심		잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/버섯죽	잡곡밥/매생이죽	잡곡밥/계란죽
		떡국	얼갈이된장국	소고기미역국	계란국	아욱된장국	청국장
		닭살야채볶음	한돈브로콜리볶음	한식잡채	간장제육볶음	코다리무조림	민씨콩나물 비빔밥/간장
		도토리묵/장	실곤약무침	모듬묵무침	건미역무채초무침	치커리유자무침	김자반
		콩나물무침	고사리나물	미나리콩나물무침	콩나물무침	파래김자반	요구르트
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	매추김치
점심칼로리(Kcal)		643 Kcal	628 Kcal	660 Kcal	628 Kcal	664 Kcal	658 Kcal
저녁		잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽
		시금치된장국	들깨무국	시래기된장국	황태무채국	소고기무국	배추된장국
		표고돈채볶음	계란찜	안동찜닭	감자조림	청경채돈채볶음	고추장돈불고기
		감자조림	숙주나물	꽃상추겉절이	모듬야채전	도라지무생채	열무무침
		양배추부추생채	얼갈이나물	연근조림	건파래볶음	시금치나물	고사리야채볶음
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)		620 Kcal	628 Kcal	611 Kcal	673 Kcal	637 Kcal	624 Kcal

오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	07(일)	08(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
아침	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽
	순두부탕	유채된장국	맑은어묵국	호박야채국	감자국	오징어무국	만두국
	민짜버섯볶음	순두부/장	해물완자조림	두부양념조림	비엔나케찹조림	메란곤약조림	미트볼조림
	구이김	청경채나물	호박야채볶음	숙주나물	얼갈이나물	배추들깨무침	고사리나물
	고춧잎무침	파래자반	오복지무침	간장깻잎지	김자반	구이김	파래자반
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)	615 Kcal	622 Kcal	628 Kcal	629 Kcal	620 Kcal	624 Kcal	635 Kcal
점심	잡곡밥/매생이죽	잡곡밥/호박죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/버섯죽
	유부된장국	콩나물국	배추야채맑은국	소고기미역국	근대된장국	계란국	순두부국
	생선까스/타르소스	김치불고기	단호박닭조림	한식잡채	가자미카레구이	탕수육/소스	한돈불백
	콘샐러드	양배추찜/장	시래기된장지짐	동그랑땡볶음	도토리묵무침	실곤약무침	사각어묵조림
	꼬시래기초무침	숙주참나물무침	해초무침	파래무생채	콩나물	단무지무침	천사채샐러드
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

점심칼로리(Kcal)	679 Kcal	672 Kcal	660 Kcal	658 Kcal	640 Kcal	653 Kcal	625 Kcal
저녁	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽
	감자국	미역미소국	아욱된장국	두부새우젓국	닭개장	콩비지찌개	소고기무국
	떡갈비아채볶음	닭살굴소스조림	야채계란찜	돈채그린빈볶음	부추전	한돈야채볶음	민짜마파두부
	느타리버섯조림	고사리나물	우엉조림	청포묵김무침	사각어묵조림	우거지된장지짐	호박맛살볶음
	무생채	부추상추무침	구이김	마늘쫀건새우볶음	오이지무침	열무무침	숙주나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)	627 Kcal	622 Kcal	620 Kcal	659 Kcal	630 Kcal	628 Kcal	611 Kcal
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	14(일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
아침	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽
	콩나물국	순두부국	들깨무국	배추된장국	냉이국	호박새우젓국	소고기무국
	두부조림	메알곤약조림	동그랑땡조림	스크렘블에그	해물완자조림	팽이두부조림	순두부/장
	배추된장무침	우거지볶음	청경채맛살볶음	고사리나물	얼갈이나물	감자채볶음	숙주나물
	구이김	조개젓갈	김자반	김구이	돌파래볶음	간장깻잎지	김자반

	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)	614 Kcal	615 Kcal	618 Kcal	628 Kcal	624 Kcal	629 Kcal	633 Kcal
점심	잡곡밥/계란죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/깨죽	잡곡밥/버섯죽	잡곡밥/매생이죽
	어묵탕	오징어무국	얼갈이된장국	소고기미역국	아욱된장국	콩나물국	들깨배추국
	양송이카레소스	한돈그린빈볶음	안동찜닭	한식잡채	코다리무조림	깻순닭갈비	고추장제육볶음
	우영조림	상추파채겉절이	해초샐러드	도토리묵달래무침	미역초무침	어묵볶음	감자조림
	단무지무침	콩나물김가루무침	쪽파무생채	치커리유자샐러드	취나물생채	무나물	해초무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)	659 Kcal	640 Kcal	628 Kcal	634 Kcal	655 Kcal	638 Kcal	629 Kcal
저녁	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽	잡곡밥/야채죽
	유부국	어묵국	청국장	감자국	참치추어탕	만두국	근대국
	두부김치볶음	한돈불백	김치전	민짜두부조림	한돈불백	계란찜	돈까스/소스
	느타리맛살볶음	청포묵무침	연근흑임자무침	실곤약무침	감자조림	브로콜리맛살볶음	모듬묵무침
	오복지무침	참나물무침	오이지무침	미나리나물	돌나물상추겉절이	우영조림	양배추샐러드
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)	635 Kcal	627 Kcal	627 Kcal	623 Kcal	622 Kcal	638 Kcal	667 Kcal
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							

경관							
저염							
일 자/요일	21(일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
아침	잡곡밥/흰죽 두부야채국 소세지케찹볶음 무채들깨나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/흰죽 배추맑은국 순두부/장 호박양파볶음 구이김 배추김치	잡곡밥/흰죽 시래기된장국 참치김치찜 고사리나물 파래김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 호박새우젓국 두부양념조림 들깨버섯볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 감자국 계란장조림 오징어젓야채무침 파래김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 사각햄양배추볶음 얼갈이나물 구이김 배추김치	잡곡밥/흰죽 미역국 스크램블에그 상추무침 파래김자반 배추김치
아침칼로리(Kcal)	622 Kcal	615 Kcal	630 Kcal	628 Kcal	620 Kcal	619 Kcal	611 Kcal
점심	잡곡밥/호박죽 유부된장국 짜장덮밥 어묵볶음 단무지무침 배추김치	잡곡밥/들깨죽 유채된장국 가자미카레구이 참나물상추무침 고구마순나물 배추김치	잡곡밥/계란죽 맑은콩나물국 한돈두루치기 우영채조림 양배추/쌈장 배추김치	잡곡밥/버섯죽 소고기미역국 한식잡채 도토리묵무침 들깨무나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 배추된장국 한돈불백 호박새송이볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/깨죽 콩나물국 마파두부덮밥 해초샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 유부된장국 제육볶음 실곤약샐러드 무말랭이무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	675 Kcal	670 Kcal	658 Kcal	653 Kcal	633 Kcal	667 Kcal	640 Kcal
저녁	잡곡밥/야채죽 배추맑은국 미트볼야채볶음 무생채 고사리나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 곤약어묵탕 돈채그린빈볶음 콩나물무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 근대국 계란찜 볼어묵조림 숙주부추무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 청국장 제육볶음 곤약김병떡 썩갓무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 유부장국 메란조림 부추전 양파장아찌 배추김치	잡곡밥/야채죽 열무된장국 닭다리살야채볶음 해초샐러드 강낭콩조림 배추김치	잡곡밥/야채죽 맑은미역국 오징어양배추볶음 사각어묵조림 취나물상추무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	630 Kcal	621 Kcal	624 Kcal	631 Kcal	643 Kcal	628 Kcal	614 Kcal

오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	28(일)	29(월)	30(화)				
아침	잡곡밥/흰죽 씻은김치콩나물국 두부양념조림 배추된장나물 구이김 배추김치	잡곡밥/흰죽 호박새우젓국 해물완자조림 얼갈이된장무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/흰죽 홍합무국 순두부/장 무숙채 김자반 배추김치				
아침칼로리(Kcal)	613 Kcal	622 Kcal	610 Kcal				
점심	잡곡밥/들깨죽 순두부탕 돈까스/소스 단호박샐러드 해초샐러드 배추김치	잡곡밥/단호박죽 물만두국 돼지불백 미나리상추무침 양배추쌈/장 배추김치	잡곡밥/버섯죽 얼갈이된장국 닭다리살카레볶음 도토리묵무침 콩나물무침 배추김치				

점심칼로리(Kcal)	653 Kcal	642 Kcal	630 Kcal				
저녁	잡곡밥/야채죽 열갈이된장국 소고기청경채볶음 청포묵김무침 무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 아욱된장국 두부&볶은김치 시래기된장지짐 숙주나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 유부국 돈채브로콜리볶음 총알새송이조림 물미역/초장 배추김치				
저녁칼로리(Kcal)	628 Kcal	663 Kcal	640 Kcal				
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일							
아침							

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

경관							
저염							