

2024년 5월 식단표

일자/요일				01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
아침				잡곡밥/흰죽 근대된장국 미트볼야채볶음 감자채볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 냉이된장국 민찌두부조림 호박볶음 구이김 배추김치	잡곡밥/흰죽 순두부찌개 소세지야채볶음 느타리무침 된장콩잎지 배추김치	잡곡밥/흰죽 북어달걀국 두부간장조림 숙갓두부무침 김자반 배추김치
아침칼로리(Kcal)				630 Kcal	622 Kcal	618 Kcal	626 Kcal
점심				잡곡밥/옥수수죽 소고기미역국 동그랑땡야채볶음 청포묵흑임자무침 열무나물 배추김치	잡곡밥/들깨죽 콩나물두부국 닭볶음탕 배추된장무침 오이생채 배추김치	잡곡밥/버섯죽 열무된장국 한돈제육 상추쌈/장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/매생이죽 들깨두부탕 코다리무조림 버섯곤약볶음 상추무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)				655 Kcal	648 Kcal	639 Kcal	643 Kcal
저녁				잡곡밥/야채죽 버섯된장국 콩치김치조림 시래기된장조림 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 배추된장국 시금치프리타타 숙주무침 양배추부추무침 배추김치	잡곡밥 오징어무국 부추전 어묵조림 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥/야채죽 다시마무채국 표고한돈볶음 양배추쌈/장 돌나물무침 배추김치

저녁칼로리(Kcal)				629 Kcal	618 Kcal	620 Kcal	633 Kcal
오전간식							
오후간식				고칼슘두유	모닝빵*딸기잼	사과주스	불가리스
기능별식이							
당뇨				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
아침	잡곡밥/흰죽 어묵국 순두부/장 참나물무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 시금치된장국 떡갈비아채볶음 오이부추무침 돌자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩가루아채국 메알곤약조림 우거지된장볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥/흰죽 백순두부탕 미트볼아채조림 청경채굴소스볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/흰죽 팽이된장국 두부조림 가지양파무침 돌자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 유채된장국 스크램블에그 배추쌈장무침 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 물만두국 해물완자브로콜리볶음 호박나물 김구이 배추김치
아침칼로리(Kcal)	616 Kcal	627 Kcal	630 Kcal	628 Kcal	622 Kcal	619 Kcal	630 Kcal
점심	잡곡밥/매생이죽 사골떡국 계란찜 느타리버섯볶음	잡곡밥/호박죽 콩가루배추국 오징어한돈불고기 상추쌈/장	잡곡밥/옥수수죽 청국장찌개 한돈김치찜 새송이아채볶음	잡곡밥/계란죽 소고기미역국 닭볶음탕 동그랑땡아채조림	잡곡밥/깨죽 콩나물국 돈채버섯볶음 상추된장무침	잡곡밥/흑임자죽 시금치된장국 쌈장닭갈비 도토리묵김치범벅	잡곡밥/버섯죽 근대된장국 코다리무조림 배추들깨나물

	얼갈이무침 배추김치	콩나물무침 배추김치	숙주나물 배추김치	실곤약무침 배추김치	무생채 배추김치	콩나물무침 배추김치	오이부추무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	643 Kcal	655 Kcal	643 Kcal	655 Kcal	628 Kcal	631 Kcal	634 Kcal
저녁	잡곡밥/야채죽 들깨배추국 돈채피망볶음 숙주나물 돌나물적채무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 소고기무국 떡갈비구이 우영조림 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물파채국 참치무조림 느타리볶음 치커리부추무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 오이냉국 한돈버섯제육볶음 양배추찜/장 된장콩잎지 배추김치	잡곡밥/야채죽 북어채무국 모듬야채전 어묵볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 버섯들깨탕 돈채그린빈볶음 오이생채 양배추찜/장 배추김치	잡곡밥/야채죽 어묵국 짜장소스 킨강정&허니머스타드 푸실리샐러드 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	620 Kcal	634 Kcal	628 Kcal	630 Kcal	650 Kcal	632 Kcal	660 Kcal
오전간식							
오후간식	카스타드	고칼슘두유	사과쥬스	모닝빵*딸기잼	알로에쥬스	식혜	카스타드
기능별식이							
당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
	잡곡밥/흰죽 버섯된장국	잡곡밥/흰죽 소고기무국	잡곡밥/흰죽 열무된장국	잡곡밥/흰죽 계살계란국	잡곡밥/흰죽 콩나물국	잡곡밥/흰죽 시금치된장국	잡곡밥/흰죽 연두부실파국

아침	연두부/장 시금치나물 김자반 배추김치	쏘야볶음 열무무침 깻잎지 배추김치	스크램블에그 볼어육야채조림 구이김 배추김치	두부김치볶음 도토리묵/장 김자반 배추김치	메란조림 비름나물 오복지무침 배추김치	민찌가지볶음 숙주당근채무침 구이김 배추김치	동그랑땡조림 도라지오이무침 양념깻잎지 배추김치
아침칼로리(Kcal)	620 Kcal	627 Kcal	630 Kcal	620 Kcal	619 Kcal	620 Kcal	610 Kcal
점심	잡곡밥/계란죽 떡국 카레닭찜 모듬버섯볶음 참나물두부무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 호박야채국 한돈김치볶음 미역초무침 숙주미나리무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 들깨버섯탕 한돈불백 호박야채볶음 상추/장 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 소고기미역국 탕수육&소스 실곤약새콤무침 양배추무생채 배추김치	잡곡밥/깨죽 우거지된장국 오징어제육볶음 청포묵김무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/버섯죽 미역냉국 두부민찌조림 감자햄볶음 상추무침 배추김치	잡곡밥/매생이죽 콩나물국 돈채그린빈볶음 시래기된장지짐 열무겉절이 배추김치
점심칼로리(Kcal)	632 Kcal	644 Kcal	638 Kcal	640 Kcal	657 Kcal	660 Kcal	630 Kcal
저녁	잡곡밥/야채죽 열무된장국 햄야채볶음 오이들깨무침 다시마채무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 배추된장국 참치무조림 옛날소세지볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥/야채죽 황태콩나물국 오리훈제볶음 어묵야채조림 콩나물파무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 아욱된장국 코다리무조림 치커리파인샐러드 오이지무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 들깨무국 호박채전 상추오리엔탈무침 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 청국장찌개 한돈불백 새송이초무침 부추양배추생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 오징어무국 미트볼라따뚜이 양상추샐러드 김자반 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	611 Kcal	618 Kcal	634 Kcal	620 Kcal	630 Kcal	627 Kcal	627 Kcal
오전간식							
오후간식	사과주스	미니호떡	비피더스	알로에주스	모닝빵*딸기잼	사과주스	불가리스

기능별식이							
당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
아침	잡곡밥/흰죽 콩가루배추국 소세지야채볶음 청경채나물 김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 아욱된장국 스크램블에그 청포묵흑임자무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/흰죽 아욱된장국 해물완자조림 콩나물무침 김구이 배추김치	잡곡밥/흰죽 들깨감자국 햄야채볶음 느타리버섯조림 김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 순두부백탕 미트볼야채볶음 숙주미나리무침 양파절임 배추김치	잡곡밥/흰죽 얼갈이된장국 메란조림 시금치나물 오복지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩나물된장국 두부무조림 얼갈이나물 김구이 배추김치
아침칼로리(Kcal)	610 Kcal	613 Kcal	611 Kcal	620 Kcal	617 Kcal	624 Kcal	616 Kcal
점심	잡곡밥/호박죽 백짬뽕국 돈채버섯조림 호박맛살볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/들깨죽 무들깨국 돈채김치찜 상추쌈/장 숙주나물 배추김치	잡곡밥/계란죽 콩나물야채국 한돈데리야끼볶음 숙갓두부무침 애호박새우젓볶음 배추김치	잡곡밥/버섯죽 소고기미역국 김치닭볶음탕 실곤약무침 무생채 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 황태콩나물국 한돈불백 어묵야채볶음 양상추볼루베리샐러드 배추김치	잡곡밥/깨죽 돈육개장 코다리무조림 도토리묵무침 오이맛살냉채 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 유부우동국 한돈짜장소스 탕수육/소스 단무지무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	670 Kcal	630 Kcal	622 Kcal	640 Kcal	660 Kcal	640 Kcal	630 Kcal
	잡곡밥/야채죽 닭살미역국	잡곡밥/야채죽 어묵국	잡곡밥/야채죽 순두부야채국	잡곡밥/야채죽 유부된장국	잡곡밥/야채죽 배추된장국	잡곡밥/야채죽 만두국	잡곡밥/야채죽 소고기무국

저녁	떡갈비구이 참나물무생채 비름나물 배추김치	돈까스/소스 미역새콤무침 감자채볶음 배추김치	훈제오리볶음 우엉조림 열무오이무침 배추김치	가지만찌조림 청포묵채무침 부추양배추무침 배추김치	오징어야채전 연근조림 오이지무침 배추김치	야채계란찜 무생채 김자반 배추김치	동그랑땡야채조림 돌나물초무침 콩나물무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	620 Kcal	650 Kcal	620 Kcal	640 Kcal	622 Kcal	618 Kcal	621 Kcal
오전간식							
오후간식	커스터드	식혜	비피더스	알로에쥬스	모닝빵*딸기잼	사과쥬스	불가리스
기능별식이							
당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일	26(일)	27(일)	28(일)	29(일)	30(일)	31(일)	
아침	잡곡밥/흰죽 들깨미역국 산적데리야끼볶음 감자볶음 김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 얼갈이된장국 참치무조림 숙주나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/흰죽 배추콩나물국 해물완자야채볶음 새송이볶음 김구이 배추김치	잡곡밥/흰죽 시금치된장국 팽이두부조림 배추쌈장나물 오복지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 계란국 민찌가지볶음 얼갈이나물 김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 아욱국 미트볼야채볶음 청경채무침 구이김 배추김치	
아침칼로리(Kcal)	620 Kcal	618 Kcal	611 Kcal	610 Kcal	607 Kcal	605 Kcal	

점심	잡곡밥/들깨죽 모듬햄김치찌개 메알곤약조림 연근흑임자샐러드 열무고추장무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 청국장 한돈불백 청경채나물 양배추찜/장 배추김치	잡곡밥/버섯죽 순두부찌개 코다리무조림 콩나물무침 호박새우전볶음 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 소고기미역국 닭가레볶음 청포묵흑임자무침 양상추오리엔탈샐러드 배추김치	잡곡밥/콩가루죽 참치추어탕 한돈브로콜리볶음 버섯곤약볶음 근대무침 배추김치	잡곡밥/들깨죽 콩나물두부국 한돈고추장볶음 양배추찜/장 상추무침 배추김치	
점심칼로리(Kcal)	628 Kcal	630 Kcal	633 Kcal	640 Kcal	635 Kcal	649 Kcal	
저녁	잡곡밥/야채죽 어묵탕 깻순제육볶음 시래기지짐 치커리무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 소고기무국 순두부/장 비타민샐러드 된장콩잎지 배추김치	잡곡밥/야채죽 근대된장국 햄스크램블에그 멸치볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥/야채죽 북어채무국 돈채그린빈볶음 돌나물무침 말랑콩조림 배추김치	잡곡밥/야채죽 열무된장국 오징어김치전 감자조림 짜사이양념무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 순두부계란국 햄야채볶음 실곤약무침 숙주나물 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	629 Kcal	630 Kcal	618 Kcal	625 Kcal	670 Kcal	630 Kcal	
오전간식							
오후간식	커스터드	알로에주스	슈크림빵	사과주스	모닝빵*딸기잼	사과주스	불가리스
기능별식이							
당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							

저녁							
일자/요일							
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심							
점심칼로리(Kcal)							
저녁							
저녁칼로리(Kcal)							

오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							