

2024년 7월 식단표

일자/요일		01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
아침		잡곡밥/흰죽 근대된장국 소고기청경채볶음 어묵볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 냉이된장국 참치무조림 가지나물 양파절임 배추김치	잡곡밥/흰죽 두부야채맑은국 동그랑땡조림 미니새송이볶음 김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 복어달걀국 순두부/장 톳무생채 구이김 배추김치	잡곡밥/흰죽 유채된장국 계란간장조림 마늘쫀건새우볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 물만두국 해물완자야채조림 치커리겉절이 김자반 배추김치
아침칼로리(Kcal)		622 Kcal	623 Kcal	611 Kcal	620 Kcal	637 Kcal	627 Kcal
점심		잡곡밥/호박죽 야채배추국 제육볶음 감자곤약조림 다시마채무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 들깨버섯탕 닭볶음탕 호박버섯볶음 배추된장무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 소고기미역국 한돈팽이볶음 숙주나물 해초무침 배추김치	잡곡밥/깨죽 청국장 조기구이 소세지케찹볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 오이우무냉국 한돈제육볶음 호박새송이조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥/버섯죽 두부된장국 돈채그린빈볶음 청포묵무침 열무겉절이 배추김치
점심칼로리(Kcal)		655 Kcal	640 Kcal	645 Kcal	657 Kcal	640 Kcal	653 Kcal
저녁		잡곡밥/야채죽 두부된장국 스크램블에그 멸치볶음	잡곡밥/야채죽 콩나물파채국 한돈데리야끼볶음 실곤약샐러드	잡곡밥/야채죽 아욱된장국 계란찜 감자야채볶음	잡곡밥/야채죽 복어채무국 돈채팽이볶음 도토리묵무침	잡곡밥/야채죽 미역미소국 닭다리살야채볶음 브로콜리맛살조림	잡곡밥/야채죽 어묵국 한돈버섯볶음 감자카레볶음

		김자반 배추김치	오이무침 배추김치	열대과일샐러드 배추김치	양배추찜/장 배추김치	상추무침 배추김치	미역오이무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)		645 Kcal	634 Kcal	630 Kcal	628 Kcal	632 Kcal	629 Kcal
오전간식							
오후간식		고칼슘두유	사과주스	모닝빵*딸기잼	알로에주스	식혜	불가리스
기능별식이							
당뇨		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일	07(일)	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
아침	잡곡밥/흰죽 근대된장국 미트볼야채볶음 숙주나물 오복지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩나물국 순두부/장 미니새송이볶음 구이김 배추김치	잡곡밥/흰죽 두부호박국 떡갈비야채조림 열무나물 고춧잎지 배추김치	잡곡밥/흰죽 아욱된장국 스크램블에그 들깨양배추볶음 모듬궁채절임 배추김치	잡곡밥/흰죽 시금치된장국 동그랑땡조림 단호박조림 도시락김 배추김치	잡곡밥/흰죽 맛살계란국 돈채피망볶음 숙주나물 양파절임 배추김치	잡곡밥/흰죽 배추맑은국 해물완자야채볶음 도토리묵/장 양념깻잎지 배추김치
아침칼로리(Kcal)	616 Kcal	627 Kcal	630 Kcal	628 Kcal	622 Kcal	619 Kcal	630 Kcal

점심	잡곡밥/게살죽 어묵국 닭야채조림 콩나물무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥/호박죽 유부무국 오징어제육볶음 배추된장나물 팽이맛살냉채 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 버섯두부들깨탕 메추리알곤약조림 가지돈채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 소고기미역국 두부민찌조림 숙주나물 치커리샐러드 배추김치	잡곡밥/깨죽 배추콩나물국 깻순제육볶음 고추장감자조림 해초샐러드 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 청국장 조기구이 청포묵무침 오이생채 배추김치	잡곡밥/버섯죽 미소된장국 한돈카레 돈까스/소스 꼬들단무지 배추김치
점심칼로리(Kcal)	643 Kcal	637 Kcal	633 Kcal	649 Kcal	628 Kcal	630 Kcal	640 Kcal
저녁	잡곡밥/야채죽 감자다시마국 스크램블에그 말랑콩조림 무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 미역된장국 한돈채브로콜리볶음 감자조림 야채샐러드/소스 배추김치	잡곡밥/야채죽 배추국 참치무조림 치킨샐러드 오이무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 나가사끼짬뽕국 오징어야채전 도토리묵무침 김자반 배추김치	잡곡밥/야채죽 팽이장국 한돈새송이굴소스볶음 연근조림 상추쌈/장 배추김치	잡곡밥/야채죽 소고기열갈이국 두부민찌조림 열무된장지짐 김자반 배추김치	잡곡밥/야채죽 호박두부새우젓국 계란찜 상추무침 청경채나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	620 Kcal	644 Kcal	639 Kcal	644 Kcal	630 Kcal	632 Kcal	623 Kcal
오전간식							
오후간식	알로에쥬스	고칼슘두유	사과쥬스	모닝빵*딸기잼	알로에쥬스	식혜	카스타드
기능별식이							

당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일	14(일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
아침	잡곡밥/흰죽 콩나물국 두부조림 햄야채볶음 도시락김 배추김치	잡곡밥/흰죽 순두부국 메란곤약조림 시금치들깨무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 유부국 미트볼양송이조림 두부미나리무침 도시락김 배추김치	잡곡밥/흰죽 냉이된장국 참치무조림 숙주무침 양파절임 배추김치	잡곡밥/흰죽 얼갈이된장국 순두부/장 어묵조림 파래김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 소고기배추국 동그랑땡야채조림 콩나물무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/흰죽 북어채국 해물완자볶음 가지굴소스조림 도시락김 배추김치
아침칼로리(Kcal)	620 Kcal	611 Kcal	628 Kcal	619 Kcal	633 Kcal	628 Kcal	647 Kcal
점심	잡곡밥/계란죽 배추들깨국 훈제오리볶음 맛살브로콜리조림 오이생채 배추김치	잡곡밥/닭죽 닭다리삼계탕 두부조림 열무겉절이 오이스틱/장 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 두부호박국 한돈제육볶음 미니새송이조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 홍합살미역국 소고기청경채볶음 단호박견과조림 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥/깨죽 들깨배추국 한돈숙주볶음 청포묵무침 무생채 배추김치	잡곡밥/버섯죽 어묵국 닭다리살야채볶음 감자채볶음 오이생채 배추김치	잡곡밥/계살죽 들깨미역국 코다리조림 해초샐러드 숙주나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	623 Kcal	653 Kcal	647 Kcal	651 Kcal	662 Kcal	639 Kcal	669 Kcal
저녁	잡곡밥/야채죽 우거지된장국 돈채고추장볶음	잡곡밥/야채죽 돈육개장 떡갈비조림	잡곡밥/야채죽 야채계란국 돈육감자조림	잡곡밥/야채죽 우거지국 한돈제육볶음	잡곡밥/야채죽 두부호박국 계란찜	잡곡밥/야채죽 얼갈이된장국 한돈채그린빈볶음	잡곡밥/야채죽 청국장 참치무조림

식	검은깨묵무침 건강채소겉절이 배추김치	연근들깨무침 무생채 배추김치	참나물유자무침 파래김자반 배추김치	양배추찜/장 브로콜리아채볶음 배추김치	미니새송이볶음 돈나물무침 배추김치	멸치볶음 열대과일샐러드 배추김치	버섯야채볶음 상추무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	624 Kcal	630 Kcal	621 Kcal	616 Kcal	627 Kcal	611 Kcal	620 Kcal
오전간식							
오후간식	모닝빵*딸기잼	미니호떡	비피더스	알로에쥬스	모닝빵*딸기잼	사과쥬스	불가리스
기능별식이							
당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일	21(일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
아침	잡곡밥/흰죽 호박새우젓국 카레마파두부 돌나물무침 궁채절임 배추김치	잡곡밥/흰죽 황태포무국 떡갈비데리야끼볶음 고사리들깨볶음 고춧잎무말랭이무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 계란국 해물완자양송이조림 청경채겉절이 김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 들깨야채탕 메란곤약조림 얼갈이된장나물 도시락김 배추김치	잡곡밥/흰죽 배추들깨국 순두부/장 고사리들깨나물 오복지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 떡국 돈채그린빈볶음 어묵볶음 파래김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 야채순두부국 미트볼야채볶음 가지나물 구이김 배추김치

아침칼로리(Kcal)	610 Kcal	613 Kcal	611 Kcal	620 Kcal	617 Kcal	624 Kcal	616 Kcal
점심	잡곡밥/호박죽 맑은콩나물국 한돈불고기 양배추/장 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/들깨죽 아욱된장국 김치제육볶음 민가닥버섯맛살볶음 멕시칸샐러드 배추김치	잡곡밥/계란죽 유부팽이국 가자미카레구이 느타리들깨볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/버섯죽 우무오이냉국 닭다리살조림 청포묵흑임자무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 감자닭곰탕 표고제육볶음 팽이맛살겨자냉채 상추쌈/장 배추김치	잡곡밥/깨죽 나가사끼짬뽕국 한돈짜장소스 치킨샐러드/소스 짜사이무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 소고기당면국 두부버섯조림 호박양파볶음 숙주나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	670 Kcal	630 Kcal	622 Kcal	630 Kcal	660 Kcal	640 Kcal	630 Kcal
저녁	잡곡밥/야채죽 얼갈이들깨탕 스크램블에그 단호박찜 오이생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 감자야채국 돈육곤약장조림 배추된장무침 멸치볶음 배추김치	잡곡밥/야채죽 순두부맑은국 돈채가지굴소스볶음 도토리묵무침 무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 열무된장국 햄스크램블에그 말랑공조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 근대된장국 김치전 두부무조림 양파절임 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 코다리무조림 도라지오이무침 연근조림 배추김치	잡곡밥/야채죽 청국장 계란찜 사각어묵볶음 열무고추장나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	620 Kcal	650 Kcal	620 Kcal	637 Kcal	622 Kcal	618 Kcal	621 Kcal
오전간식							
오후간식	사과주스	식혜	비피더스	알로에주스	모닝빵*딸기잼	사과주스	불가리스
기능별식이							

당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일	28(일)	29(월)	30(화)	31(수)			
아침	잡곡밥/흰죽 호박야채국 민찌마파두부 고사리들깨볶음 감자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 떡국 참치무조림 숙주나물 오복지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 근대된장국 당근스크램블에그 맛살브로콜리볶음 구이김 배추김치	잡곡밥/흰죽 감자국 해물완자야채볶음 가지양파나물 양파장아찌 배추김치			
아침칼로리(Kcal)	620 Kcal	618 Kcal	611 Kcal	610 Kcal			
점심	잡곡밥/들깨죽 수제비국 한돈불백 근대무침 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥/단호박죽 호박새우젓국 돈채김치찜 감자채볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/버섯죽 소고기당면국 두부무조림 니새송이데리야끼볶 상추무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 우거지탕 닭다리살간장조림 실곤약탕평채 오이무침 배추김치			
점심칼로리(Kcal)	653 Kcal	651 Kcal	649 Kcal	632 Kcal			
	잡곡밥/야채죽 아욱된장국	잡곡밥/야채죽 순두부국	잡곡밥/야채죽 미소된장국	잡곡밥/야채죽 홍합살미역국			

저녁	메란곤약조림 청경채햄볶음 오이생채 배추김치	닭다리살고추장조림 시래기된장지짐 치커리겉절이 배추김치	조기구이 민찌호박볶음 고춧잎무침 배추김치	한돈야채볶음 양배추적채샐러드 열무무침 배추김치			
저녁칼로리(Kcal)	629 Kcal	630 Kcal	618 Kcal	625 Kcal			
오전간식							
오후간식	불가리스	알로에쥬스	슈크림빵	사과쥬스			
기능별식이							
당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			
경관							
저염							
일자/요일							
아침							

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

기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							