

2024년 8월 식단표

일자/요일					01(목)	02(금)	03(토)
아침					흰밥/흰죽 어묵탕 마파두부 얼갈이된장나물 궁채절임 배추김치	흰밥/흰죽 물만두국 동그랑땡야채볶음 도토리묵/장 양념깻잎지 배추김치	흰밥/흰죽 순두부백탕 메알곤약조림 가지나물 김자반 배추김치
아침칼로리(Kcal)					610 Kcal	618 Kcal	622 Kcal
점심					흰밥/깨죽 콩나물국 제육볶음 양배추찜/장 건파래볶음 배추김치	흰밥/흑임자죽 홍합미역국 한돈들깨볶음 망고D샐러드 무말랭이무침 배추김치	흰밥/버섯죽 콩가루배춧국 돈까스/소스 실곤약무침 치자단무지 배추김치
점심칼로리(Kcal)					662 Kcal	641 Kcal	652 Kcal
저녁					흰밥/야채죽 청국장찌개 콩치무조림 고구마맛탕	흰밥/야채죽 열무된장국 계란찜 치커리무유자무침	흰밥/야채죽 팽이된장국 한돈감자조림 연근조림

					실곤약무침 배추김치	도시락김 배추김치	오이무생채 배추김치
저녁칼로리(Kcal)					629 Kcal	630 Kcal	627 Kcal
오전간식							
오후간식					알로에쥬스	식혜	불가리스
기능별식이							
당뇨					잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
아침	흰밥/흰죽 사골만두국 떡갈비조림 근대쌈장무침 오복지무침 배추김치	흰밥/흰죽 얼갈이된장국 두부간장조림 잡채어묵볶음 오징어젓무침 배추김치	흰밥/흰죽 소고기얼갈이국 참치무조림 배추쌈장나물 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 맑은감자국 스크램블에그 어묵피망볶음 고춧잎무침 배추김치	흰밥/흰죽 두부호박국 비엔나피망볶음 근대된장나물 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 계란탕 해물완자야채볶음 두반장가지볶음 파래김자반 배추김치	흰밥/흰죽 들깨버섯탕 미트볼야채볶음 호박볶음 도시락김 배추김치
아침칼로리(Kcal)	610 Kcal	615 Kcal	612 Kcal	611 Kcal	618 Kcal	613 Kcal	624 Kcal

점심	흰밥/게살죽 미소된장국 조기구이 탕평채 양념깻잎지 배추김치	흰밥/호박죽 들깨배추국 닭다리살볶음 양배추샐러드 미역초무침 배추김치	흰밥/옥수수죽 호박잎된장국 한돈불고기 도토리묵무침 고들빼기지 배추김치	흰밥/계란죽 팽이장국 돈채야채볶음 숙주나물 해초샐러드 배추김치	흰밥/깨죽 미역냉국 두부민씨조림 감자조림 짜사이무침 배추김치	흰밥/흑임자죽 청국장찌개 돈채숙주볶음 느타리버섯초무침 파채콩나물무침 배추김치	흰밥/버섯죽 콩나물국 생선까스/유리기 마카로니콘샐러드 오복지무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	650 Kcal	649 Kcal	644 Kcal	648 Kcal	652 Kcal	634 Kcal	661 Kcal
저녁	흰밥/야채죽 호박새우젓국 제육볶음 오이지무침 도시락김 배추김치	흰밥/야채죽 유부된장국 돈채장조림 멸치볶음 무채유자청무침 배추김치	흰밥/야채죽 들깨버섯국 코다리무조림 오이된장무침 양대콩조림 배추김치	흰밥/야채죽 콩가루배추국 순두부/장 비엔나감자조림 파래김자반 배추김치	흰밥/야채죽 배추콩나물국 한돈채장조림 양배추샐러드 궁채들깨나물 배추김치	흰밥/야채죽 물만두국 떡갈비야채볶음 연근조림 쪽파김무침 배추김치	흰밥/야채죽 소고기미역국 계란찜 도토리묵무침 오징어젓무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	612 Kcal	625 Kcal	620 Kcal	630 Kcal	629 Kcal	627 Kcal	630 Kcal
오전간식							
오후간식	알로에쥬스	고칼슘두유	사과쥬스	모닝빵*딸기잼	알로에쥬스	식혜	카스타드
기능별식이							

당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
아침	흰밥/흰죽 감자호박국 참치두부조림 숙주나물 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 순두부국 동그랑땡양념조림 새송이파프리카볶음 고들빼기지 배추김치	흰밥/흰죽 열무된장국 스크램블에그 두부미나리무침 고춧잎무침 배추김치	흰밥/흰죽 얼갈이들깨국 미트볼피망볶음 해초무침 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 유채된장국 순두부/장 베이컨감자볶음 양파절임 배추김치	흰밥/흰죽 계란국 돈채그린빈볶음 양송이어묵조림 깻잎지 배추김치	흰밥/흰죽 수제비국 두부간장조림 가지무침 도시락김 배추김치
아침칼로리(Kcal)	620 Kcal	611 Kcal	628 Kcal	619 Kcal	633 Kcal	628 Kcal	647 Kcal
점심	잡곡밥/계란죽 팽이버섯된장국 닭볶음탕 실곤약무침 오이생채 배추김치	잡곡밥/소고기죽 나가사끼짬뽕국 한돈고추장볶음 멕시코샐러드 참나물무생채 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 콩나물국 깻잎국물닭갈비 도토리묵무침 파래김자반 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 영양닭곰탕 한돈민짜야채조림 해쉬브라운 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥/깨죽 유부무국 소불고기 실곤약무침 파래김자반 배추김치	잡곡밥/버섯죽 오이냉국 한돈제육볶음 양배추찜/장 청포묵무침 배추김치	잡곡밥/계살죽 미소된장국 카레소스 스마일감자&케찹 양배추샐러드 배추김치
점심칼로리(Kcal)	633 Kcal	653 Kcal	647 Kcal	651 Kcal	662 Kcal	639 Kcal	669 Kcal
저녁	잡곡밥/야채죽 계란파국 순두부/장	잡곡밥/야채죽 두부버섯국 메란곤약조림	잡곡밥/야채죽 만두국 한돈들깨볶음	잡곡밥/야채죽 청국장 조기구이	잡곡밥/야채죽 감자맑은국 계란찜	잡곡밥/야채죽 순두부국 안동찜닭	잡곡밥/야채죽 북어채무국 돈채김치찜

식	무화과연근조림 오징어젓무침 배추김치	청포묵무침 다시마채무침 배추김치	단호박물엿조림 양념깻잎지 배추김치	양배추찜/장 마늘쫀무침 배추김치	파리멸치볶음 오이지무침 배추김치	천사채샐러드 오징어젓갈 배추김치	무생채 고들빼기무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	637 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	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
아침	흰밥/흰죽 두부호박국 떡갈비아채볶음 새송이버섯조림 조개젓무침 배추김치	흰밥/흰죽 소고기당면국 참치무조림 미나리숙주무침 오복지무침 배추김치	흰밥/흰죽 들깨배추국 돈채그린빈볶음 배추된장무침 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 계란국 순두부/장 미니새송이버섯 오이지무침 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 해물완자야채볶음 툇무생채 깻잎지 배추김치	흰밥/흰죽 어묵국 두부조림 가지나물 파래김자반 배추김치	흰밥/흰죽 시금치된장국 미트볼데리아끼볶음 치커리무겉절이 도시락김 배추김치

아침칼로리(Kcal)	612 Kcal	624 Kcal	627 Kcal	615 Kcal	619 Kcal	613 Kcal	617 Kcal
점심	잡곡밥/호박죽 들깨미역국 돈채느타리볶음 오이된장무침 궁채절임 배추김치	잡곡밥/들깨죽 팽이버섯된장국 제육야채볶음 실곤약무침 도시락김 배추김치	잡곡밥/계란죽 콩나물무국 두부민찌조림 도토리묵무침 갯잎지 배추김치	잡곡밥/버섯죽 감자미역국 돈채야채볶음 감자조림 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥/닭죽 유부두부무국 닭다리살야채볶음 탕평채 미역초무침 배추김치	잡곡밥/깨죽 콩나물냉국 한돈고추장볶음 양배추찜/장 고춧잎무말랭이무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 콩나물배추국 한돈짜장소스 치킨양념팝콘 오이지무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	641 Kcal	654 Kcal	633 Kcal	635 Kcal	649 Kcal	637 Kcal	652 Kcal
저녁	잡곡밥/야채죽 홍합시래기국 마파두부 얼갈이된장무침 단무지무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 순두부야채국 시금치프리타타 청포묵무침 참나물무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 유채된장국 닭볶음탕 키위D샐러드 양대콩조림 배추김치	잡곡밥/야채죽 열무된장국 조기구이 무화과단호박조림 파래김자반 배추김치	잡곡밥/야채죽 복어채무국 한돈불고기볶음 연근조림 도시락김 배추김치	잡곡밥/야채죽 순두부국 메알곤약조림 멸치볶음 오이생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 청국장찌개 콩치김치찜 햄야채볶음 락교마늘쫄무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622 Kcal	627 Kcal	618 Kcal	637 Kcal	627 Kcal	624 Kcal	637 Kcal
오전간식							
오후간식	사과쥬스	식혜	비피더스	알로에쥬스	모닝빵*딸기잼	사과쥬스	불가리스
기능별식이							

당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
아침	흰밥/흰죽 순두부야채국 스크램블에그 호박새우젓볶음 오복지무침 배추김치	흰밥/흰죽 떡국 참치두부조림 숙주나물 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 계란국 동그랑땡양념조림 배추된장무침 오징어젓무침 배추김치	흰밥/흰죽 호박새우젓국 순두부/장 가지나물 도시락김 배추김치	흰밥/흰죽 어묵탕 마파두부 콩나물무침 궁채절임 배추김치	흰밥/흰죽 물만두국 동그랑땡야채볶음 도토리묵/장 양념깻잎지 배추김치	흰밥/흰죽 순두부백탕 메알곤약조림 가지나물 김자반 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618 Kcal	613 Kcal	617 Kcal	615 Kcal	610 Kcal	618 Kcal	622 Kcal
점심	흰밥/들깨죽 유부국 닭다리살야채볶음 고추장감자조림 파래김자반 배추김치	흰밥/단호박죽 팥이된장국 한돈제육볶음 양배추찜&참치쌈장 양파절임 배추김치	흰밥/버섯죽 아욱된장국 돈채그린빈볶음 탕평채 복어채오이무침 배추김치	흰밥/흑임자죽 호박새우젓국 안동찜닭 블루베리D샐러드 미역초무침 배추김치	흰밥/깨죽 콩나물국 제육볶음 양배추찜/장 건파래볶음 배추김치	흰밥/흑임자죽 홍합미역국 한돈들깨볶음 망고D샐러드 무말랭이무침 배추김치	흰밥/버섯죽 콩가루배춧국 돈까스/소스 천사채샐러드 치자단무지 배추김치
점심칼로리(Kcal)	648 Kcal	650 Kcal	633 Kcal	647 Kcal	662 Kcal	641 Kcal	649 Kcal
	잡곡밥/야채죽 아욱된장국	잡곡밥/야채죽 두부야채맑은국	잡곡밥/야채죽 소고기미역국	잡곡밥/야채죽 만두국	흰밥/야채죽 청국장찌개	흰밥/야채죽 열무된장국	흰밥/야채죽 팥이된장국

저녁	한돈불고기 우엉조림 다시마채무침 배추김치	베이컨계란찜 도토리묵무침 파래김자반 배추김치	옛날소세지전&케찹 참치무조림 파래김자반 배추김치	코다리무조림 열무된장무침 양념깻잎지 배추김치	돈채야채볶음 고구마맛탕 실곤약무침 배추김치	계란찜 치커리무유자무침 도시락김 배추김치	한돈감자조림 연근조림 오이무생채 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	619 Kcal	622 Kcal	617 Kcal	629 Kcal	625 Kcal	630 Kcal	627 Kcal
오전간식							
오후간식	불가리스	알로에쥬스	슈크림빵	미니호떡	비피더스	알로에쥬스	모닝빵*딸기잼
기능별식이							
당뇨	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
경관							
저염							
일자/요일							
아침							

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

기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							