

2024년 11월 식단표

일자/요일						01(금)	02(토)
아침						잡곡밥/흰죽 들깨배추국 비엔나야채볶음 새송이볶음 고춧잎지 배추김치	잡곡밥/흰죽 홍합미역국 해물완자조림 가지무침 도시락김 배추김치
아침칼로리(Kcal)						607	621
점심						잡곡밥/매생이죽 유부된장국 콩치김치찜 순두부/장 청경채무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 사골만두국 한돈제육볶음 들깨무나물 콩나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)						607	621
저녁						잡곡밥/야채죽 들깨수제비탕 감자바삭전 메란곤약조림 오복지무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 근대된장국 스크램블에그 느타리버섯볶음 양념깻잎지 배추김치
저녁칼로리(Kcal)						616	621

오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	03(일)	04(월)	05(화)	06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
아침	잡곡밥/흰죽 콩가루배추국 동그랑땡조림 취나물무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 순두부국 비엔나파프리카조림 양대콩조림 파래김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 시금치된장국 해물완자야채볶음 양배추무침 도시락김 배추김치	잡곡밥/흰죽 어묵탕 스크램블에그 부추가지볶음 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩비지백탕 떡갈비야채조림 새송이버섯볶음 오이지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 맑은얼갈이야채국 순두부간장찜 어묵볶음 파래김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 사골떡국 햄야채볶음 무생채 궁채나물 배추김치
아침칼로리(Kcal)	620	607	619	614	609	612	618
점심	잡곡밥/들깨죽 우거지두부국 돈까스/소스 열무무침 천사채샐러드 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 채개장 야채닭갈비 열치볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥/버섯죽 소고기당면국 한돈두루치기 미나리팽이냉채 치커리무유자무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 들깨미역국 조기구이 민지버섯볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 유부국 참치두부조림 햄감자채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/매생이죽 시금치된장국 한돈갈비양념조림 얼갈이된장나물 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 미역된장국 카레소스 탕수육강정 단무지무침 배추김치

점심칼로리(Kcal)	663	649	659	653	670	689	685
저녁	잡곡밥/야채죽 미역국 두부민짜조림 어묵볶음 호박나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 청국장 돈채야채볶음 새송이굴소스볶음 쪽파무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 떡갈비구이&파채무침 우민찌호박볶음 고사리들깨나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 팽이장국 한돈채두반장볶음 연근옛장조림 열무나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 유채된장국 햄느타리버섯전 비빔실곤약 양파절임 배추김치	잡곡밥/야채죽 복어계란국 돈채당면볶음 감자조림 열대과일샐러드 배추김치	잡곡밥/야채죽 버섯무국 한돈제육볶음 연근흑임자무침 숙주나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	615	614	610	618	621	613	610
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	10(일)	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
아침	잡곡밥/흰죽 맑은감자국 순두부/장 고사리들깨나물 오이지무침	잡곡밥/흰죽 팽이버섯야채국 해물완자조림 표고양송이볶음 양념깻잎지	잡곡밥/흰죽 우거지국 민짜두부조림 무생채 도시락김	잡곡밥/흰죽 복어해장국 떡갈비구이 열갈이된장나물 깻잎지	잡곡밥/흰죽 모듬버섯들깨국 마파두부 브로콜리맛살볶음 김자반	잡곡밥/흰죽 홍합무국 햄야채볶음 어묵볶음 오이지무침	잡곡밥/흰죽 계란탕 참치무조림 고순나물 도시락김

	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	613	621	617	607	616	608
점심	잡곡밥/들깨죽 배추된장국 돈채야채조림 그린빈어묵볶음 해초무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 유채된장국 김치닭볶음탕 청포묵무침 호박된장볶음 배추김치	잡곡밥/버섯죽 야채무국 오징어한돈볶음 도토리묵무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥/계란죽 홍합미역국 닭살카레볶음 두부숙갓무침 애기송이들깨볶음 배추김치	잡곡밥/단호박죽 시래기된장국 한돈갈비양념찜 청포묵김범벅 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/매생이죽 아욱된장국 코다리콩나물찜 새송이메알조림 참나물무생채 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 얼갈이된장국 미트볼하이라이스 실곤약쫄면무침 삼색겨자냉채 배추김치
점심칼로리(Kcal)	661	644	649	663	642	647	651
저녁	잡곡밥/야채죽 감자버섯국 민찌두부조림 콩나물무침 양대콩조림 배추김치	잡곡밥/야채죽 사골우거지국 참치무조림 실곤약무침 고구마줄기나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 아욱된장국 버섯전 메알고추장조림 양파절임 배추김치	잡곡밥/야채죽 유부된장국 한돈깻잎볶음 미트볼강정 해초무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 호박새우젓국 스크램블에그 가지튀김/칠리소스 고사리들깨나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 수제비국 뿌리채소전 비엔나야채볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 소고기무국 청경채한돈불고기 미역줄기볶음 무생채 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	617	608	622	615	619	606	607
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							

경관							
저염							
일 자/요일	17(일)	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
아침	잡곡밥/흰죽 소고기무국 떡갈비조림 고들빼기무침 양파절임 배추김치	잡곡밥/흰죽 열무된장국 참치두부조림 어묵볶음 파래김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 순두부국 해물완자야채볶음 툇무생채 오이지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 만두국 함박스테이크조림 오이생채 도시락김 배추김치	잡곡밥/흰죽 들깨무국 비엔나야채볶음 감자채볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 시금치된장국 메란곤약조림 가지나물 파래김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 호박새우젓국 미트볼야채볶음 얼갈이무침 도시락김 배추김치
아침칼로리(Kcal)	610	612	616	617	613	621	616
점심	잡곡밥/들깨죽 맑은콩나물국 탕수육.소스 야채두부무침 단무지무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 계란국 한돈오징어고추장볶음 새송이버섯볶음 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥/버섯죽 얼큰감자호박국 스크램블에그 민짜모듬버섯볶음 실곤약쫄면무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 소고기미역국 한돈제육볶음 야채잡채 마카로니콘샐러드 배추김치	잡곡밥/단호박죽 어묵탕 안동순살찜닭 도토리묵무침 세발무침 배추김치	잡곡밥/매생이죽 얼갈이된장국 조기구이 애호박버섯볶음 참나물유자무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 김치콩나물국 버섯덮밥 꼬마돈가스/케찹 단무지무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	668	663	662	660	673	644	643
저녁	잡곡밥/야채죽 시금치된장국 제육볶음 우영조림 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥/야채죽 미역미소국 닭살고추장볶음 연근땅콩조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 호박새우젓국 호박채전 돈채곤약조림 파래김자반 배추김치	잡곡밥/야채죽 유부국 떡갈비구이 삼색묵무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 유채된장국 한돈갈비양념볶음 잡채어묵조림 버섯들깨볶음 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 김치전 두부간장조림 양파절임 배추김치	잡곡밥/야채죽 청국장 돈채표고볶음 마파가지 부추오이무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	612	617	619	611	620	613	605

오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	24(일)	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
아침	잡곡밥/흰죽 북어채무국 두부민짜조림 무채상추무침 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 감자양파국 해물완자피망조림 호박볶음 파래김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 우거지된장국 순두부/장 열무무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 아욱된장국 떡갈비조림 오이지무침 도시락김 배추김치	잡곡밥/흰죽 배추된장국 스크램블에그 고사리나물 파래김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 순두부국 동그랑땡데리조림 가지나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 들깨미역국 두부참치조림 열무무침 도시락김 배추김치
아침칼로리(Kcal)	617	611	611	612	622	616	620
점심	잡곡밥/들깨죽 미역된장국 안동찜닭 실곤약야채무침 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 소고기당면국 한돈제육볶음 두부데리야끼강정 숙주나물 배추김치	잡곡밥/버섯죽 북어무국 햄스크램블에그 가지민짜양념찜 청포묵김가루무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 홍합미역국 제육볶음 야채잡채 감귤샐러드 배추김치	잡곡밥/단호박죽 청국장 콩나물코다리찜 호박새우젓볶음 느타리들깨무침 배추김치	잡곡밥/매생이죽 배추된장국 국물닭갈비 두부시금치무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 미역된장국 한돈카레 생선까스/소스 칠리푸실리샐러드 배추김치

점심칼로리(Kcal)	659	670	658	681	648	640	668
저녁	잡곡밥/야채죽 유채된장국 한돈불고기 도토리묵무침 감자채볶음 배추김치	잡곡밥/야채죽 근대장국 닭살고추장볶음 불어묵야채조림 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥/야채죽 열무된장국 감자채전 메란돈육조림 오징어젓 배추김치	잡곡밥/야채죽 어묵탕 오리버섯불고기 단호박범벅 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 만두국 한돈불고기 멸치고추장볶음 고사리들깨나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 호박새우젓국 팽이전 메란곤약조림 양파절임 배추김치	잡곡밥/야채죽 얼큰수제비국 한돈제육볶음 숙주나물 강낭콩조림 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	619	612	619	606	608	617	615
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일							
아침							

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

경관							
저염							