2023년 11

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

어

계

저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)
아침	기장밥 순두부배추국 참치야채볶음 숙주나물무침 전장김 김치 소고기죽	기장밥(차조밥) 청경채된장국 야채볶음(참치야채볶 무나물(진미채무침) 얼갈이무침 김치 소고기죽	기장밥(차조밥) 김치두부국 맛살야채볶음 느타리버섯볶음 숙주나물무침 김치 참치죽
아침칼로리(Kcal)	577	587	578
	잡곡밥 유채된장국	잡곡밥(차조밥) 부호박찌개(쇠고기두	잡곡밥(차조밥) 사골무국(황태미역국

점심	감자돈육볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 김가루죽	돈육김치볶음 콩나물무침 두부치커리무침 김치 소고기죽	돈육숙주볶음 역줄기볶음(군호박무 오이양파무침 김치 참치죽
점심칼로리(Kcal)	675	688	675
저녁	기장밥 청국장찌개 돈육무조림 깻잎지 취나물볶음 김치 땅콩죽	기장밥(차조밥) 어묵장국(우거지국) 닭도리탕(꽁치무조림 청경채겉절이 가지야채볶음 김치 맛살죽(김죽)	기장밥(차조밥) 청국장찌개 동그랑땡조림 무생채 야채볶음(계란버섯볶 김치 소고기죽
저녁칼로리(Kcal)	598	650	654
오전간식	요플레	뉴케어	뉴케어
오후간식	비피더스 유산균 음료	바나나 우유	생토마토 쥬스
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)

아침	기장밥 홍합살무국 돈채피망볶음 무생채 전장김 김치 후리가케죽	기장밥(차조밥) 두부호박국 살야채볶음(햄야채볶 오이지 채나물무침(열무나물 김치 참치죽	기장밥(차조밥) 바지락무국(황태무국 돈육표고버섯장조림 오이양파무침 도토리묵야채무침 김치 땅콩죽(쇠고기죽)
아침칼로리(Kcal)	578	576	577
점심	잡곡밥 콩나물국 햄야채볶음 무말랭이 시금치나물 김치 참치죽	잡곡밥(차조밥) 시래기된장국 돈육곤약장조림 콩나물무침 고사리나물 김치 맛살죽(쇠고기죽)	잡곡밥(차조밥) 감자양파국 너비아니(떡갈비) 새송이버섯볶음 부추양파무침 김치 소고기죽(된장야채죽
점심칼로리(Kcal)	677	677	688
저녁	기장밥 유채된장국 돈육김치볶음 호박나물볶음 깻잎지 김치 소고기죽	기장밥(차조밥) 북어채무국 화버섯소스(버섯볶음 시금치나물무침 연근조림 김치 땅콩죽(호박죽)	기장밥(차조밥) 콩나물국 나리무조림(꽁치무조 호박야채볶음 부치커리무침(두부부 김치 맛살죽(멸치죽)
저녁칼로리(Kcal)	640	658	657
오전간식	비피더스	뉴케어	뉴케어

오후간식	딸기쨈쿠키/두유	요플레/ 두유	고구마 두유
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)
아침	기장밥 시래기된장국 돈육무조림 미역줄기볶음 전장김 김치 맛살죽	기장밥(차조밥) 김치두부국 표고버섯장조림(닭가 콩나물무침 사각어묵볶음 김치 맛살죽(쇠고기죽)	기장밥(차조밥) 된장국 햄야채볶음 얼갈이나물무침 깻잎지(오이지) 김치 소고기죽
아침칼로리(Kcal)	576	576	576
점심	잡곡밥 미역국 소세지콩나물찜 얼갈이무침 오이지 김치 땅콩죽	잡곡밥(차조밥) 북어채계란국 짜장소스 숙주나물무침 무나물무침 김치 땅콩죽(쇠고기죽)	잡곡밥(차조밥) 브샤브국(쇠고기무국 팔보채(야채볶음) 궁채나물(무채나물) 얼갈이나물무침 김치 맛살죽(참치죽)
점심칼로리(Kcal)	688	688	681
	기장밥	기장밥(차조밥)	기장밥(차조밥)

저녁	콩나물국 동그랑땡조림 청경채나물무침 무말랭이 김치 참치죽	소고기미역국 돈육장조림 시금치무침 역줄기볶음(미역무침 김치 참치죽	어묵장국 브로콜리조림(쇠불고 동겉절이(배추겉절이 두부치커리무침 김치 땅콩죽(호박죽)
저녁칼로리(Kcal)	650	653	675
오전간식	뉴케어	뉴케어	뉴케어
오후간식	두유 카스타드	카스타드	기정떡
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)
아침	기장밥 호박새우젓국 참치야채볶음 가지나물무침 전장김 김치 맛살죽	기장밥(차조밥) 어묵국 두부야채조림 표고버섯부추볶음 숙주나물무침 김치 후리가케죽(참치죽)	기장밥(차조밥) 북어무국 햄야채볶음 호박야채볶음 오복지무침 김치 소고기죽
아침칼로리(Kcal)	578	587	578

점심	잡곡밥 콩나물국 닭양파구이 근대나물무침 파채양파무침 김치 참치죽	잡곡밥(차조밥) 두부찌개(새우젓순두 돈육야채볶음 감자채볶음 콩나물무침 김치 땅콩죽(쇠고기죽)	잡곡밥(차조밥) 부대찌개(쇠고구무국 야채카레(야채볶음) 미역오이초무침 느타리버섯볶음 김치 맛살죽(호박죽)
점심칼로리(Kcal)	684	641	675
저녁	기장밥 소고기무국 너비아니 고구마조림 숙주나물무침 김치 땅콩죽	기장밥(차조밥) 두부팽이미소국 소고기버섯덮밥(소불 깻잎지(오이지) 무생채 김치 참치죽(된장죽)	기장밥(차조밥) 청경채된장국 닭브로콜리볶음 봄동겉절이 숙주나물무침 김치 땅콩죽(쇠고기죽)
저녁칼로리(Kcal)	655	655	654
오전간식	비피더스	뉴케어	뉴케어
오후간식	마가렛트/두유	바나나, 두유	두유/ 귤
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
기장밥(차조밥)	기장밥(차조밥)	기장밥	기장밥
무채국	호박새우젓국	된장국	미역국
돈채죽순볶음	두부야채조림	맛살야채볶음	어묵곤약조림
표고버섯볶음	우엉채조림(실곤약조림	채나물무침(숙주나물	열무된장무침
오이지무침	배추나물무침	죽순채볶음(우엉채볶음	무생채
김치	김치	김치	김치
옥수수죽(호박죽)	맛살죽(쇠고기죽)_	땅콩죽(소고기죽)	맛살죽
589	601	598	578
잡곡밥(차조밥)	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
묵장국(김치콩나물국	미역국(쇠고기미역국	맑은두부국	소고기무국
란장조림(돈육장조림	제육볶음	다리무조림(꽁치조림	카레야채소스
오이양파무침	호박야채볶음	얼갈이나물무침	느타리버섯볶음
버섯야채볶음	두부치커리무침	주나물무침(콩나물무	올방개묵김무침
김치	김치	김치	김치
참치죽(쇠고기죽)	땅콩죽(쇠고기미역죽	소고기죽	땅콩죽
675	674	627	687
기장밥(차조밥)	기장밥(차조밥)	기장밥	기장밥
시래기된장국	콩나물국	청국장찌개	시래기된장국
간장닭양배추볶음	돈육강정무침(계란찜	빈(간장제육볶음))	닭데리야끼볶음
열무나물무침	니콘샐러드(양배추샐	무생채	호박야채볶음
콩나물무침	깻잎지	양배추샐러드	얼갈이생채

김치 소고기죽	김치 단호박죽	김치 맛살죽(김죽)	김치 김가루죽
655	659	650	659
뉴케어	뉴케어	뉴케어	비피더스
홍시감 요플레	흰우유 바나나	카스타드 두유	약과/요구르트
08(수)	**09(목)**	**10(금)**	**11(토)**
기장밥(차조밥) 북어채무국 햄야채볶음 오복지무침 전장김 김치 땅콩죽(된장야채죽)	기장밥(차조밥) 호박두부국 김치돈육볶음 가지볶음 콩나물무침 김치 후리가케죽	기장밥(차조밥) 순두부백탕 돈육곤약조림 배추나물무침 죽순채볶음 김치 소고기죽	기장밥 사골무국 두부야채조림 표고버섯야채볶음 오이지무침 김치 참치죽
598	578	577	576
잡곡밥(차조밥) 소고기미역국	잡곡밥(차조밥) 닭곰탕	잡곡밥(차조밥) 달걀국	잡곡밥 무채국

돼지갈비찜 실곤약야채무침 콩나물나물 김치 맛살죽(쇠고기죽)	마파두부(두부부침) 청경채겉절이 건파래볶음 김치 참치죽	짜장소스 숙주나물무침 무나물무침 김치 소고기죽	닭양배추찜 얼갈이나물무침 콘샐러드 김치 단호박죽
676	666	645	688
기장밥(차조밥) 시래기된장국 한식잡채 감자샐러드(감자조림 볼어묵조림 김치 소고기죽	기장밥(차조밥) 비지찌개(된장찌게) 너비아니 백김치도토리묵무침 고사리나물 김치 땅콩죽(쇠고기죽)	기장밥(차조밥) 얼갈이된장국 부대볶음 감자채볶음 열무겉절이 김치 맛살죽	기장밥 호박두부국 순대야채볶음 단무지부추무침 참나물겉절이 김치 맛살죽
659	675	689	650
뉴케어	뉴케어	비피더스	요플레
고구마. 두유	생토마토 쥬스	쌀전병/주스	바나나도넛/요구르트
15(수)	16(목)	17(금)	18(토)

기장밥(차조밥) 재첩국(황태무국) 두부야채조림 호박나물무침 배추나물무침 김치 맛살죽(소고기죽)	기장밥(차조밥) 무채국 참치야채볶음 오복지 콩나물무침 김치 소고기죽	기장밥(차조밥) 김치두부국 비엔나어묵볶음 가지볶음 무생채 김치 참치죽	기장밥 순두부배추국 돈채양배추볶음 죽순채볶음 올방개묵무침 김치 땅콩죽
578	576	570	575
잡곡밥(차조밥) 소고기미역국 약장조림(소고기야채 사각어묵볶음 무생채 김치 참치죽	잡곡밥(차조밥) 버섯맑은국 돈육김치볶음 무나물 오이양파무침 김치 땅콩죽(쇠고기죽)	잡곡밥(차조밥) 콩나물국 제육볶음 참나물겉절이 호박야채볶음 김치 맛살죽(쇠고기죽)	잡곡밥 시래기된장국 닭살표고버섯볶음 궁채나물볶음 무생채 김치 참치죽
681	685	681	685
기장밥(차조밥) 사골무국 돈육버섯볶음 도토리묵야채무침 숙주나물무침 김치 소고기죽	기장밥(차조밥) 얼갈이된장국 야채소스(돈육김치볶 느타리버섯볶음 애묵김무침(오이양파 김치 참치죽(호박죽)	기장밥(차조밥) 소고기무국 두부야채조림(돈아치 경채겉절이(상추겉절 건파래볶음 김치 참치죽(김죽)	기장밥 사골무국 부대볶음 콩나물무침 사각어묵볶음 김치 소고기죽
654	656	655	654
뉴케어	뉴케어	뉴케어	비피더스

카스타드 두유	마가렛트/주스	요플레	미니오예스/요구르트
22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
기장밥(차조밥) 된장국 맛살야채볶음 배추나물무침 오이지 김치 참치죽	기장밥(차조밥) 북어무국 채피망볶음(돈아채볶 죽순채볶음(무나물) 전장김 김치 땅콩죽(쇠고기죽)	기장밥(차조밥) 어묵장국 감자돈채볶음 얼갈이생채 가지양파볶음 김치 참치죽	기장밥 소고기두부국 비엔나콩나물찜 호박나물무침 오이양파무침 김치 맛살죽
570	577	565	579
나물비빔밥(차조밥) 이두부국(소고기두부 콩나물무침/무생채 호박나물 계란후라이 김치 참치죽(쇠고기무국)	잡곡밥(차조밥) 닭곰탕 마파두부 콩나물무침 나물무침(열무나물두 김치 맛살죽(참치죽)	잡곡밥(차조밥) 콩나물국(어묵국) 불고기(새송이돈육볶 시금치나물무침 무생채 김치 땅콩죽(쇠고기죽)	잡곡밥 무채국 돈육무조림 고사리볶음 숙주나물무침 김치 소고기죽
625	645	675	677
기장밥(차조밥)	기장밥(차조밥)	기장밥	기장밥

감자양파국(오뎅국) 랑땡조림(소세지달걀 새송이버섯볶음 부추양파무침 김치 김가루죽	시래기된장국 한식잡채(콩나물잡채) 무생채 연근조림(어묵조림) 김치 맛살죽(호박죽)	맑은미역국 볶음(멸치꽈리고추볶 가지야채볶음 경채겉절이(열무겉걸 김치 소고기죽	배추된장국 닭갈비 간장무조림 콘샐러드 김치 소고기죽
650	650	651	656
뉴케어	뉴케어	뉴케어	요플레
고구마 요쿠르트	바나나, 찐빵	바나나, 샤인머스켓	엄마손파이/두유
29(수)	**30(목)**		
기장밥(차조밥) 두부호박국 맛살양배추볶음 콩나물무침 오이지 김치 소고기죽	기장밥(차조밥) 순두부배추국 돈민찌볼어묵조림 죽순채볶음 얼갈이나물무침 김치 소고기죽		
576	591		

잡곡밥(차조밥) 소고기무국(북어미역국 계란장조림 얼갈이나물무침 무생채 김치 맛살죽(된장죽)	잡곡밥(차조밥) 시금치된장국 너비아니 사각어묵볶음 봄돔겉절이 김치 맛살죽(된장죽)		
638	645		
기장밥(차조밥) 고기미역국(소고기무 훈제오리야채볶음 양파장아찌 콩나물무침 김치 땅콩죽(댤걀야채죽)	기장밥(차조밥) 감자국 닭갈비 미역줄기볶음 숙주나물무침 김치 땅콩죽(호박죽)		
633	685		
뉴케어	뉴케어		
귤	요플레/토마토쥬스		