

2023년 12

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

저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	03(일)	04(월)	05(화)
아침	기장밥 콩나물국 닭살무조림 취나물무침 전장김 김치 참치죽	기장밥(차조밥) 두부호박국 어묵곤약조림 무말랭이무침(무생채) 경채나물(시금치나물) 김치 땅콩죽(김죽)	기장밥(차조밥) 버섯두부국 야채볶음(소세지계란) 깻잎지 배추나물무침 김치 맛살죽(소고기야채죽)
아침칼로리(Kcal)	578	576	570
점심	잡곡밥 유채된장국 감자돈육볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥(차조밥) 콩나물국 돈육불백 열갈이나물무침 부추양파무침 김치	잡곡밥(차조밥) 달걀국 짜장소스 나물겉절이(열무겉절) 단무지부추무침 김치

	김가루죽	소고기표고죽	닭야채죽
점심칼로리(Kcal)	675	681	625
저녁	기장밥 청국장찌개 돈육무조림 갯잎지 취나물볶음 김치 땅콩죽	기장밥(차조밥) 소고기배추국 태무조림(콩치무조림) 숙주나물무침 새송이야채볶음 김치 우야채죽(참치야채죽)	기장밥 시래기된장국 닭양배추볶음(두부전) 어묵야채무침(햄야채) 연근조림 김치(무나물) 흑임자죽
저녁칼로리(Kcal)	654	675	650
오전간식	비피더스	뉴케어	뉴케어
오후간식	사과잼쿠키 주스	귤, 토마토주스	요플레, 두유
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	10(일)	11(월)	12(화)
아침	기장밥 순두부배추국 참치야채볶음 숙주나물무침 전장김	기장밥 어묵국 두부야채조림 표고버섯부추볶음 숙주나물무침	기장밥 호박새우젓국 돈민찌어묵볶음 도시락김 갯잎지

	김치 소고기죽	김치 참치죽	김치 땅콩죽
아침칼로리(Kcal)	587	577	578
점심	잡곡밥 유채된장국 감자돈육볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 김가루죽	잡곡밥 배추된장국 닭안심새송이볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 김치 새우야채죽	잡곡밥 두부팽이버섯미소국 함박스테이크 호박나물볶음 양배추샐러드 김치 흑임자죽
점심칼로리(Kcal)	641	688	681
저녁	기장밥 청국장찌개 돈육무장조림 깻잎지 참나물야채무침 김치 땅콩죽	기장밥 김치비지찌개 소고기버섯소스 참나물겉절이 불어묵야채조림 김치 소고기표고죽	기장밥 어묵장국 돈육가지볶음 치커리생채 숙주나물무침 김치 닭야채죽
저녁칼로리(Kcal)	655	657	654
오전간식	사과주스	요플레	비피더스
오후간식	밤만쥬 요거얌얌	유과 요구르트	크리스피 12곡 요거얌얌
기능별식이			

당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	17(일)	18(월)	19(화)
아침	기장밥 미역국 비엔나어묵볶음 무나물 전장김 김치 맛살죽	기장밥 김치국 미트볼조림 콩나물무침 호박나물볶음 김치 소고기죽	기장밥 호박새우젓국 감자고추장조림 얼갈이나물 오이볶음 김치 참치죽
아침칼로리(Kcal)	576	578	598
점심	잡곡밥 북어채무국 돈육간장불고기 얼갈이무침 방풍나물무침 김치 땅콩죽	잡곡밥 콩나물국 돈육불백 유채나물무침 느타리호박볶음 김치 소고기표고죽	잡곡밥 근대된장국 짜장소스 단무지부추무침 얼갈이나물무침 김치 닭야채죽
점심칼로리(Kcal)	688	675	676
저녁	기장밥 시금치된장국 감자돈채볶음 콩나물무침 베이컨청경채볶음 김치	기장밥 소고기배추국 두부야채조림 감자채볶음 열무나물무침 김치	기장밥 사골무국 닭간풍볶음 참나물겉절이 연근조림 김치

	참치죽	새우야채죽	흑임자죽
저녁칼로리(Kcal)	653	654	659
오전간식	사과주스	요플레	비피더스
오후간식	버터쿠키 두유	쌀전병 두유	엄마손파이 요거얌얌
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	24(일)	25(월)	26(화)
아침	기장밥 된장국 비엔나어묵볶음 가지나물볶음 전장김 김치 후리가케죽	기장밥 버섯두부국 맛살야채볶음 느타리야채볶음 오이지 김치 맛살죽	기장밥 미역국 비엔나어묵볶음 무생채 전장김 김치 소고기죽
아침칼로리(Kcal)	576	587	589
점심	잡곡밥 순두부새우젓국 닭양파구이 근대나물무침 파채무침	잡곡밥 홍합무국 돈육찐스테이크 토마토파스타 얼갈이나물무침	잡곡밥 어묵국 닭살바베큐볶음 콩나물무침 두부치커리무침

	김치 참치죽	김치 크림스프	김치 흑임자죽
점심칼로리(Kcal)	677	641	675
저녁	기장밥 소고기무국 너비아니 고구마조림 콩나물무침 김치 소고기죽	기장밥 소고기배추국 두부야채조림 새송이야채볶음 열무나물무침 김치 새우야채죽	기장밥 열무된장국 동그랑땡조림 무나물 궁채장아찌 김치 닭야채죽
저녁칼로리(Kcal)	658	655	655
오전간식	사과주스	요플레	비피더스
오후간식	크리스피 12곡 두유	버터쿠키 두유	후렌치파이 주스
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	31(일)		
아침	기장밥 콩나물국 닭살무조림 취나물무침		

	전장김 김치 참치죽		
아침칼로리(Kcal)	587		
점심	잡곡밥 호박두부국 돈채피망볶음 근대나물무침 숙주나물무침 김치 소고기죽		
점심칼로리(Kcal)	688		
저녁	기장밥 시래기된장국 동그랑땡조림 무나물무침 부추양파무침 김치 맛살죽		
저녁칼로리(Kcal)	650		
오전간식	사과주스		
오후간식	사과잼쿠키 주스		
기능별식이			

당뇨			
경관			
저염			

2월 식단표

		01(금)	02(토)
		기장밥(차조밥) 무채국 미트볼조림(너비아비) 죽순채볶음(무나물볶음) 짜사이무침 김치(열무나물무침) 맛살죽(쇠고기죽)	기장밥 김치콩나물국 참치야채볶음 근대나물무침 배추나물무침 김치 소고기죽
		591	576
		잡곡밥(차조밥) 닭곰탕 돈육김치볶음 콩나물김가루무침 치커리양배추겉절이 김치 참치야채죽	잡곡밥 우거지된장국 닭살데리야끼조림 볼어묵브콜리볶음 열무나물무침 김치 흑임자죽
		645	638
		기장밥(차조밥) 맑은채계장(맑은무들깨) 돈민찌두부야채조림 얼갈이나물 느타리호박볶음 김치 소고기야채죽	기장밥 팽이두부국(한우곰탕) 제육볶음 목이버섯냉채 시금치나물무침 김치 호박죽

		685	633
		요플레	비피더스
		꿀, 바나나	녹차쿠키/두유
06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
기장밥(차조밥) 순두부배추국 동그랑땡조림 죽순채볶음(무채나물) 숙주나물무침 김치 소고기죽	기장밥(차조밥) 홍합살무국(들깨무국) 죽순볶음(돈육김치볶음) 얼갈이나물무침 오이지 김치 참치죽	기장밥(차조밥) 어묵국 소세지콩나물찜 배추나물무침 무나물 김치 땅콩죽(쇠고기죽)	기장밥 미역국 돈채양배추볶음 무생채 죽순채볶음 김치 맛살죽
577	565	579	578
잡곡밥*고추장소스(차조) 미역국 콩나물무침 호박나물볶음 계란후라이 김치	잡곡밥 돈육김치찌개 동그랑땡볶음 돈채무나물볶음 나물무침(열무나물무침) 김치	잡곡밥 어묵장국 청경채볶음(닭볶음탕) 감자채볶음 로니콘샐러드(야채샐러드) 김치	잡곡밥 호박두부국 오삼불고기 무생채 브로콜리연근무침 김치

호박죽	소라야채죽(호박죽)	소고기야채죽	참치야채죽
645	675	677	684
기장밥(차조밥) 무채국 두부야채조림 열무된장무침 이누들샐러드(야채샐 김치 버섯야채죽(쇠고기죽)	기장밥(잡곡밥) 사골무국 우삼겹배추찜 오이지무침 콩나물무침 김치 계란야채죽	기장밥(차조밥) 순두부새우젓국 돈육곤약조림 동나물무침(배추무침) 숙주나물무침 김치 맛살야채죽(호박죽)	기장밥 콩나물김치국 게맛살푸팟퐁커리 참나물겉절이 또띠아 김치 깨죽
650	651	656	655
뉴케어	뉴케어	뉴케어	사과주스
꿀 키위쥬스	꿀 키위쥬스	꿀 요쿠르트	엄마손파이 두유
13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
기장밥 북어채무국 햄야채볶음 호박볶음 오복지무침	기장밥 홍합살무국 돈채죽순볶음 열갈이나물무침 오이지	기장밥 시래기된장국 맛살양배추볶음 콩나물무침 죽순채볶음	기장밥 순두부배추국 동그랑땡조림 죽순채볶음 숙주나물무침

김치 맛살죽	김치 소고기죽	김치 참치죽	김치 땅콩죽
576	570	575	576
잡곡밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 얼갈이나물무침 김치 버섯야채죽	잡곡밥 북어두부국 돈육양배추볶음 돌나물실곤약무침 가지나물무침 김치 계란야채죽	잡곡밥 순두부맑은국 달걀부추짜박이 봄동나물무침 무생채 김치 참치야채죽	잡곡밥 들깨무국 우삼겹감자짜글이 브로콜리맛살샐러드 시금치나물무침 김치 참치야채죽
685	681	685	688
기장밥 들깨버섯탕 돈육김치볶음 열무나물무침 연근참깨샐러드 김치 호박죽	기장밥 시래기된장국 동그랑땡난자완스 콩나물김가루무침 느타리양배추볶음 김치 소라야채죽	기장밥 소고기무국 닭도리탕 숙주나물무침 다시마채무침 김치 맛살야채죽	기장밥 된장찌개 부대볶음 얼갈이나물무침 참치야채볶음 김치 소고기야채죽
656	655	654	650
사과주스	요플레	비피더스	사과주스
한입카스테라 요구르트	마가렛트 요거얌얌	카스타드 요구르트	크림산도 두유

20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
기장밥 된장국 맛살야채볶음 고구마조림 근대된장무침 김치 맛살죽	기장밥 호박새우젓국 닭가슴살표고장조림 썩갓무침 숙주나물무침 김치 후리가케죽	기장밥 소고기미역국 어묵곤약조림 무생채 배추나물 김치 소고기죽	기장밥 호박두부국 감자고추장조림 도토리묵야채무침 얼갈이나물무침 김치 참치죽
578	577	576	578
비빔밥*간장소스 미역국 콩나물무침/무생채 호박나물볶음 계란후라이 김치 호박죽	잡곡밥 달걀국 마파두부 숙주베이컨볶음 오이양파무침 김치 소라야채죽	잡곡밥 소고기미역국 동태무조림 한식잡채 치커리생채 김치 팔죽	잡곡밥 시래기된장국 돈육불백 돌나물실곤약무침 가지나물무침 김치 참치야채죽
666	645	688	677
기장밥 감자양파국 동그랑땡조림 새송이버섯볶음 부추양파무침 김치	기장밥 감자고추장찌개 돈육양배추볶음 봄동나물무침 콩나물무침 김치	기장밥 콩나물국밥 순대부추찜&초장 유채나물무침 무생채 김치	기장밥 순두부맑은국 닭살데리야끼조림 불어묵브콜리볶음 열무나물무침 김치

버섯야채죽	계란야채죽	맛살야채죽	깨죽
675	689	650	640
사과주스	요플레	비피더스	사과주스
딸기파운드 요구르트	보리과자 두유	마가렛트 두유	버터쿠키 주스
27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
기장밥 콩나물국 감자돈민찌조림 사각어묵볶음 돌나물무침 김치 참치죽	기장밥 바지락순두부찌개 참치야채볶음 콩나물무침 무나물 김치 땅콩죽	기장밥 소고기미역국 어묵곤약무침 표고버섯부추볶음 청경채나물 김치 참치죽	기장밥 청국장 돈채굴소스볶음 부추양파무침 숙주나물무침 김치 맛살죽
601	598	578	577
잡곡밥 순두부찌개 돈육야채볶음 감자채볶음 숙주나물무침	잡곡밥 돈육감자탕 계란찜 무생채 얼갈이나물무침	잡곡밥 달걀국 야채카레 느타리양배추볶음 콩나물무침	잡곡밥 호박두부국 오삼불고기 무생채 브로콜리연근무침

김치 버섯야채죽	김치 소라야채죽	김치 맛살야채죽	김치 깨죽
674	627	687	675
기장밥 들깨버섯탕 돈육김치볶음 열무나물무침 연근참깨샐러드 김치 호박죽	기장밥 시래기된장국 닭양배추볶음 도토리묵야채무침 연근조림 김치 계란야채죽	기장밥 북어두부국 제육볶음 참나물겉절이 새송이야채볶음 김치 참치야채죽	잡곡밥 소고기배추국 돈육표고버섯조림 봄동겉절이 숙주나물무침 김치 참치야채죽
659	650	659	598
사과주스	요플레	비피더스	사과주스
미니롤케익 요구르트	크림산도 두유	쌀전병 주스	밤만쥬 두유

[illegible]

