

2024년 02월

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

저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)
아침	잡곡밥(차조밥) 시락국 사태무장조림 숙주무침 도시락김 배추김치	잡곡밥(차조밥) 바지락뽕국(황태무국) 육곤약장조림(곤약야채) 고사리나물 채래김 배추김치	잡곡밥(차조밥) 시락국 육곤약장조림(돈육장조림) 잉어젓무침(새우젓무침) 무나물 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	618	618
점심	잡곡밥(차조밥) 동건지어묵탕(어묵무침) 돈육불고기 감자채볶음 파래무침(파래김자반)	잡곡밥(차조밥) 어묵탕 제육볶음 고로케튀김(무생채) 치커리생채(숙주나물)	잡곡밥(차조밥) 콩나물국 캔공치김치조림 리비엔나볶음(소세지볶음) 시래기지짐

	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	626	625
저녁	잡곡밥(차조밥) 소고기떡국(쇠고기무국) 다리조림(콩치무조림) 후랑크구이(소세지전) 돈나물생채(무생채) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 살미역국(시금치된장) 자미조림(콩치캔조림) 삼색냉채(오이무침) 시금치나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 소고기떡국 야채계란찜 멸치볶음 철초록나물(시금치나물) 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	624	623
오전간식	뉴케어	뉴케어	음료 따뜻한차
오후간식	빵 두유	사과갈은쥬스 오렌지쥬스	생바나나 요쿠르트
기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽(된장죽) 땅콩죽(김죽) 바지락죽(사골죽)	흰죽(쇠고기죽) 옥수수죽(호박죽) 팔죽(당근죽)
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)
아침	잡곡밥(차조밥) 소고기뭇국 떡갈비구이(계란부침) 숙주무침	잡곡밥(차조밥) 계란탕 표고두부조림 무나물	잡곡밥(차조밥) 소고기뭇국 김치참치볶음 도시락김

	도시락김(자반김) 배추김치	파래자반 배추김치	모듬버섯볶음 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	616	616
점심	잡곡밥(차조밥) 어묵탕 기당면볶음(쇠고기볶음) 계란샐러드(계란장조림) 물파래무침(자반김) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 어김치국(순두부김치) 제육볶음 스모크햄야채볶음 (소세지전) 숙주나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 미역국(시래기된장국) 캔콩치조림 한식잡채(돈육버섯볶음) 멸나물생채(시금치무) 배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	623	623
저녁	잡곡밥(차조밥) 소고기떡국 다리조림(콩치캔무조림) 알배기된장무침 포묵김가루무침(묵무) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 황태국 민짜장볶음(돈육볶음) 멸치파리조림(멸치볶음) 무나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 감자양파국(쇠국무국) 돈육야채볶음 어묵조림 고사리나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	624	623
오전간식	뉴케어	뉴케어	뉴케어
오후간식	굴, बे지밀	카스타드 딸기	바나나, 요플레
기능별식이	흰죽(된장야채죽) 호박죽(쇠고기죽)	흰죽(사골죽) 땅콩죽(두부야채죽)	흰죽(쇠고기죽) 옥수수죽(된장야채죽)

	참깨죽(김죽)	바지락죽(계란죽)	팔죽(호박죽)
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)
아침	잡곡밥 계란탕 미트볼데리조림 파래자반 잔멸치볶음 배추김치	잡곡밥(차조밥) 지락뚝국(쇠고기뚝국) 육곤약장조림(곤약장조림) 고사리나물 채래김 배추김치	잡곡밥(차조밥) 시락국 돈사태육곤약장조림 오징어젓무침 무나물 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	618	618
점심	잡곡밥 미역국 김치돈육볶음 볼어묵볶음 무나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 어묵탕 김치돈육볶음 야채튀김(숙주나물) 이커리생채(상추겉절이) 배추김치	(차조밥) 콩나물국 깻잎닭조림 비엔나볶음(비엔나버섯) 시래기지짐 배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	626	625
저녁	잡곡밥 소고기뚝국 민대구어조림 맛감자볼	잡곡밥(차조밥) 홍합살미역국(미역국) 자미조림(캔콩치조림) 삼색냉채(고사리나물)	(차조밥) 소고기떡국(쇠고기국) 동그랑땡전 멸치볶음

	흑임자두부버무리 배추김치	시금치나물 배추김치	나물생채(시금치나물) 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	624	623
오전간식	음료 따뜻한차	뉴케어	뉴케어
오후간식	초코케익 결명자차	커스타드 베지밀	바나나
기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽(김죽) 땅콩죽(쇠고기죽) 바지락죽(된장야채죽)	흰죽(사골야채죽) 옥수수죽(쇠고기죽) 팔죽(사골야채죽)
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)
아침	잡곡밥(차조밥) 어묵탕 소고기채배추볶음 명엽채무침(멸치볶음) 도시락김 배추김치	잡곡밥(차조밥) 콩나물국 미트볼조림(어묵조림) 징어젓무침(멸치볶음) 파래자반 배추김치	잡곡밥(차조밥) 아욱국 살장조림(계란장조림) 작은멸치볶음 전장김 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	616	617
정식	잡곡밥 팽이두부장국 콩치묵은지조림	잡곡밥(차조밥) 미역국 제육볶음	잡곡밥(차조밥) 황태탕 돈육두루치기

점심	고마돈가스(생선까스) 깻잎지(호박볶음) 배추김치	묵오색무침(도토리묵) 고사리나물 배추김치	볼어묵조림 맛살감자채 배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	623	622
저녁	잡곡밥(차조밥) 계란탕 사태장조림(두부조림) 콩나물무침 래간장무침(자반김) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 감자양파국 육장조림(계란장조림) 시금치두부무침 깻잎지 배추김치	잡곡밥(차조밥) 어묵탕 두부조림 오이무침 역줄기볶음(고사리나물) 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	617	617
오전간식	뉴케어	뉴케어	뉴케어
오후간식	같은 감 요쿠르트 떡 쌍화탕 요플레	롤케익 떡	요플레 불가리스 오렌지쥬스
기능별식이	흰죽(김죽) 호박죽 참깨죽(쇠고기죽)	흰죽(사골죽) 당콩죽(쇠고기야채죽) 바지락죽(참치죽)	야채죽 버섯죽 달걀죽
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

	01(목)	02(금)	03(토)
	잡곡밥(차조밥) 감자양파국 두부베이컨볶음(두부조 건과잔멸치조림(자리명치 파래자반(김자반) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 순두부백탕 찹야채볶음(소세지 오징어젓갈 재래김 배추김치	잡곡밥(차조밥) 미역국 묵파프리카볶음(어묵야채볶음) 감자계란무침(계란전) 구이김 배추김치
	618	617	616
	잡곡밥(차조밥) 콩나물국 카레소스(돈야채볶음) 치킨가라아게(브로콜리 채단무지무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 계란떡국(계란국) 코다리조림(콩치조림) 완호박범벅(호박볶음) 물미역무침(파래무침) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 근대된장국 살간장조림(돈육장조림) 미트스파게티 (콩나물무침) 상추샐러드(상추겉절이) 배추김치
	624	627	625
	잡곡밥(차조밥) 미역장국 가자미조림(콩치캔조림) 야채전 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 소고기뭇국 계란찜 어실채볶음(실멸치볶음) 고비들깨나물(무나물) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 계란탕 돈육두루치기 도토리묵야채무침 무나물 배추김치

	620	619	622
	뉴케어	뉴케어	뉴케어
	카스타드 베지밀	사과쥬스	카스테라빵 베지밀
	흰죽(된장야채죽) 땅콩죽(당근죽) 바지락죽(참치죽)	야채죽(사골야채죽) 버섯죽(쇠고기죽) 참치죽	흰죽 매생이죽 달걀죽
07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
잡곡밥(차조밥) 계란탕 메추리알장조림 콩나물무침 파래자반 배추김치	잡곡밥(차조밥) 맑은콩나물국 이컨볶음(두부돈육민 생깻잎지(단무지무침 도시락김 배추김치	잡곡밥(차조밥) 떡국(물만두 떡국) 김치참치볶음(동태전 명엽채무침(멸치볶음 파래자반 배추김치	잡곡밥(차조밥) 미역국 볼데리소스볶음(동태전) 어묵볶음 구이김 배추김치
619	617	620	616
잡곡밥(차조밥) 미역국 훈제오리숙주볶음 표고버섯볶음 콩나물무침	잡곡밥(차조밥) 감자양파국 콩나물불고기 물만두튀김 고비들깨나물(무나물	잡곡밥(차조밥) 황태탕 닭조림(돈육볶음) 사각어묵볶음 숙주나물	잡곡밥(차조밥) 떡국 갈비찜(쇠고기불고기) 한식잡채 동그랑땡전

배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
626	627	626	625
잡곡밥(차조밥) 사골국 불고기(간장돈육불고기) 도토리묵무침 무들깨무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 근대된장국 장조림(메추리알장조림) 김치전 미역초무침(김자반) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 소고기뭇국 제육볶음 소세지야채볶음 무나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 계란탕 지짜장볶음(민찌호박볶음) 새송이버섯볶음 물빼기 무침(콩나물무침) 배추김치
622	624	620	623
뉴케어	녹어	뉴케어	음료 따뜻한차
사과갈은쥬스 오렌지쥬스	시몬케익 당근쥬스	커스타드, 바나나 딸기(3층)	자몽쥬스 마들렌
흰죽(호박죽) 사골죽(쇠고기죽) 새우죽(김죽)	흰죽 견과죽 닭죽	흰죽(호박죽) 흑임자죽(쇠고기죽) 참치죽(김죽)	흰죽 매생이죽 달걀죽
14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
잡곡밥(차조밥) 김치어묵탕 태장조림(돈육장조림) 파래자반	잡곡밥(차조밥) 콩나물국 떡갈비조림(너비아니) 오징어젓갈(새우젓갈)	잡곡밥(차조밥) 떡국(쇠고기무국) 메추리알장조림 어묵볶음	잡곡밥 소고기당면국 두부베이컨볶음 명엽채무침

념깻잎지(단무지무침)	김부추무침(자반김)	도시락김	전장김
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
616	616	616	619
잡곡밥(차조밥)	잡곡밥(차조밥)	잡곡밥	잡곡밥
홍합살뚫국(황태무국)	계란탕	도시락미역국(황태미역)	유채된장국
 넙죽당면(돈육)	카레소스(돈육볶음)	닭야채조림(돈김치볶음)	간장불고기
야채튀김(멸치볶음)	치킨가라아게(무생채)	오색청포묵	생선가스튀김
시금치두부무침	양상추샐러드	역줄거리볶음(김무침)	콩나물무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
623	623	627	625
잡곡밥(차조밥)	잡곡밥(차조밥)	잡곡밥(차조밥)	잡곡밥
시락국	사골곰탕	황태국(근대된장국)	어묵탕
넙나피망볶음(소세지)	달걀장조림	태조림(콩치캔무조림)	스모크햄볶음
송이곤약장조림(무생채)	맛살야채볶음(햄계란)	양크버섯볶음(버섯볶음)	감자샐러드
시마튀각(파래김자반)	경채나물(시금치나물)	오이부추무침	돌자반볶음
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
622	624	620	623
뉴케어	뉴케어	뉴케어	음료
			따뜻한차
바나나	귤	베지밀	쿨피스
		커스타드	초코마들렌
흰죽(사골죽)	흰죽(된장야채죽)	흰죽(쇠고기죽)	흰죽
사골죽(야채죽)	견과죽(쇠고기죽)	녹두죽(된장야채죽)	매생이죽

새우죽(김죽)	닭죽(야채사골죽)	참치죽(호박죽)	달걀죽
21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
(차조밥) 황태탕 메추리알장조림 자달걀무침(감자채볶음) 파래자반 배추김치	(차조밥) 맑은콩나물국 두부조림 매실깻잎지(미역초무침) 도시락김 배추김치	(차조밥) 떡국 미트볼구이 징어실채볶음(멸치볶음) 파래자반 배추김치	(차조밥) 갈이된장국(근대된장국) 김치참치볶음 두부*양념장 구이김 배추김치
619	617	620	618
(차조밥) 갈대파탕(쇠고기뭇국) 간장불고기 볼어묵조림 콩나물무침 배추김치	(차조밥) 미역장국 동태조림(콩치무조림) 물만두튀김 시래기지짐 배추김치	(차조밥) 감자양파국 제육볶음 어묵전 숙주나물 배추김치	(차조밥) 사골곰탕(사골국) 간장찜닭(제육볶음) 호박볶음 미역초무침 배추김치
626	627	626	623
(차조밥) 사골탕 백순대볶음(돈육볶음) 모듬버섯구이	(차조밥) 근대된장국 살장조림(돈육장조림) 김치전	(차조밥) 콩나물국 계란찜 부대향볶음	(차조밥) 미역국 스팸야채볶음 감자조림

제철초록나물 배추김치	물파래무침 배추김치	무나물 배추김치	추잎무침(시금치나물) 배추김치
622	624	620	623
뉴케어	뉴케어	뉴케어	음료 따뜻한차
요쿠르트 요플레	바나나 황도	요플레	같은 감
흰죽(된장야채죽) 사골죽 새우죽(사골야채죽)	흰죽(김죽) 견과죽(쇠고기죽) 닭죽	흰죽된장(야채죽) 흑임자죽(쇠고기죽) 참치죽	흰죽(김죽) 매생이죽(쇠고기죽) 달걀죽
28(수)	29(목)		
잡곡밥(차조밥) 계란탕 김치참치볶음 순두부*양념장 도시락김 배추김치	잡곡밥(차조밥) 콩나물국 갈비조림(미트볼조림) 오징어젓갈 김부추무침 배추김치		
618	616		
잡곡밥(차조밥) 근대된장국 순살닭볶음탕	잡곡밥(차조밥) 미역국 돈민찌짜장볶음		

비엔나구이	채스크램블(계란소세지전)		
미나리숙주무침	콩나물무침		
배추김치	배추김치		
624	623		
잡곡밥(차조밥)	잡곡밥(차조밥)		
소고기뭇국	사골곰탕		
동그랑땡전	캔콩치조림		
새송이버섯조림	햄맛살야채볶음		
제철초록나물	무들깨지짐		
배추김치	배추김치		
622	624		
뉴케어	뉴케어		
찐계란	요플레		
오렌지쥬스	오렌지쥬스		
흰죽(사골죽)	흰죽(미역쇠고기죽)		
맛살죽	견과죽		
참깨죽	닭죽		

