

2024년 03월

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	잡곡밥(차조밥) 소고기뭇국 사각어묵조림 일미양배추채무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 순두부백탕 돈사태묵곤약장조림 미역줄기볶음(김자반) 무나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 시락국 참치조림(메추리알조림) 오징어젓무침(새우젓) 숙주나물 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	618	618
점심	잡곡밥(차조밥) 시락국 콩나물불고기 메추리알장조림 양배추쌈&쌈장	잡곡밥(차조밥) 어묵탕 김치돈육볶음 맛살튀김 쌈&쌈장(상추겉절이)	잡곡밥(차조밥) 콩나물국 갯잎닭조림(돈육볶음) 모크햄구이(소세지구) 무들깨볶음

	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	626	625
저녁	잡곡밥(차조밥) 미역국 간장찜닭 감자햄무침 토란들깨찜 배추김치	잡곡밥(차조밥) 살미역국(쇠고기미역) 자미조림(콩치무조림) 삼색냉채(구이김) 시금치나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 계란탕 트볼조림(두부조림) 멸치볶음 제철초록나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	624	623
오전간식	음료 따뜻한차	뉴케어	뉴케어
오후간식	크림샌드 요거트딸기맛	요플레	커스타드 베지밀
기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽 땅콩죽 바지락죽	흰죽(김죽) 옥수수죽(쇠고기죽) 팔죽(참치죽)
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	10(일)	11(월)	12(화)
	잡곡밥 소고기뭇국 완자조림	잡곡밥(차조밥) 시락국 두부베이컨볶음	잡곡밥(차조밥) 콩나물국 사태장조림

아침	명엽채볶음 콩나물무침 배추김치	표고버섯볶음 제철나물생채 배추김치	파리야채황태볶음 다시마채절갈무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	618	616
점심	잡곡밥 계란떡국 간장찜닭 미니돈가스튀김 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥(차조밥) 황태국 콩나물불고기 사각어묵간장조림 상추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥(차조밥) 계란탕 돈민찌짜장볶음 물만두튀김 슬림단무지무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	626	625
저녁	잡곡밥 황태국 코다리조림 얼갈이나물 김간장부추무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 곤약어묵탕 캔콩치조림 꽃맛살계란샐러드 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 미역국 돈불고기 마늘쫄면치볶음 섬초무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	624	623
오전간식	음료 따뜻한차	뉴케어	뉴케어
오후간식	초코케익 결명자차	카스타드 베지밀	커스터드(쿠키류) 베지밀

오후간식

오주간식			
기능별식이	흰죽(사골죽) 호박죽 참깨죽	흰죽(쇠고기죽) 땅콩죽(된장야채죽) 바지락죽(김죽)	흰죽(쇠고기죽) 녹두죽(된장야채죽) 팔죽(사골죽)
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	17(일)	18(월)	19(화)
아침	잡곡밥 소고기뭇국 미트볼케첩조림 고사리나물 다시마채볶음 배추김치	잡곡밥(차조밥) 소고기뭇국 메추리알버섯장조림 오징어젓갈(무나물) 파래자반 배추김치(	잡곡밥(차조밥) 계란탕 김치참치볶음 연두부&양념장 포고(새송이)버섯볶음 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	616	616
점심	잡곡밥 어묵탕 돈육불고기 단호박달걀버무리 물파래무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 어김치국(건새우김치) 제육볶음 스모크햄야채볶음 숙주나물 배추김치(단무지)	잡곡밥(차조밥) 미역국 캔콩치조림 한식잡채 절나물생채(시금치나물) 배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	623	623

저녁	잡곡밥 떡국 코다리조림 단배추무침 가지나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 황태국 돈민찌짜장볶음 중얼치파리조림 묵나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 감자양파국 돈육야채볶음 어묵조림 사리(묵나물)들깨지 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	617	617
오전간식	음료 따뜻한차	뉴케어	뉴케어
오후간식	제철과일	생방울토마토쥬스 요쿠르트	요플레
기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽(사골죽) 땅콩죽(쇠고기죽) 바지락죽(된장야채죽)	흰죽(참치야채죽) 수수죽(쇠고기야채죽) 팔죽(쇠고기 야채죽)
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	24(일)	25(월)	26(화)
아침	잡곡밥 계란탕 미트볼데리조림 호박나물 잔멸치볶음 배추김치	잡곡밥(차조밥) 소고기당면국 해속주볶음(닭가슴살) 깻잎찜 숙주나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 콩나물국 장조림(메추리알장조림) 파래자반 오징어젓무침 배추김치

아침칼로리(Kcal)	618	618	616
점심	잡곡밥 미역국 김치돈육볶음 사각어묵조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 황태국 제육두루치기 어묵조림 양배추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥(차조밥) 계란탕 캔콩치김치조림 스모크햄볶음 고사리나물 배추김치(단무지)
점심칼로리(Kcal)	624	626	625
저녁	잡곡밥 소고기뭇국 민대구어조림 버섯탕수육 숙주미나리무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 시락국 닭볶음탕 꽃맛살오이샐러드 철나물(냉이된장무침) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 어묵탕 돈불고기 마늘쫄면치조림 시금치두부무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	618	624	623
오전간식	음료 따뜻한차	뉴케어	뉴케어
오후간식	카스타드 플라비음료	생토마토과일쥬스 요쿠르트	불가리스 베지밀
기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽(쇠고기죽) 양공죽(소고기야채죽) 바지락죽(참치죽)	흰죽(쇠고기죽) 닭두죽(쇠고기야채죽) 팔죽(참치죽)
당뇨			
경관			

저염			
일자/요일	31(일)		
아침	잡곡밥 소고기뭇국 떡갈비구이 숙주무침 파리야채황태채볶음 배추김치		
아침칼로리(Kcal)	618		
점심	잡곡밥 어묵탕 돈육불고기 단호박샐러드 물파래무침 배추김치		
점심칼로리(Kcal)	624		
저녁	잡곡밥 소고기떡국 닭민찌양배추볶음 청포묵무침 토란들깨찜 배추김치		
저녁칼로리(Kcal)	622		
오전간식	음료		

오전간식	따뜻한차		
오후간식	치즈마들렌		
	요거트		
기능별식이	흰죽		
	호박죽		
	참깨죽		
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

		01(금)	02(토)
		잡곡밥 야채계란탕 돈채양배추볶음 명엽채조림 간장깻잎찜 배추김치	잡곡밥 어묵탕 닭민찌두부볶음 마늘쫄면치조림 도시락김 배추김치
		617	616
		잡곡밥 두부팽이장국 코다리조림 한식잡채 제철야채생채 배추김치	잡곡밥 황태탕 사태장조림 단호박무침 표고버섯볶음 배추김치
		627	625
		잡곡밥 콩나물국 비엔나브로콜리볶음 김치전 다시마채젓갈무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 야채계란찜 파리야채볶음 숙주맛살채무침 배추김치
		619	622

		뉴케어	뉴케어
		카스타드 요쿠르트 오렌지쥬스	오렌지쥬스 베지밀
		흰죽 흑임자죽 참치죽	흰죽 매생이죽 달걀죽
06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
잡곡밥(차조밥) 황태탕 베이컨볶음(스크램블) 잔멸치볶음 파래자반 배추김치	잡곡밥(차조밥) 떡국탕 닭민찌양배추볶음 사각어묵조림 란대나물(고사리나물) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 어묵탕 미트볼데리볶음 양배추채야채볶음 도시락김 배추김치	잡곡밥(차조밥) 콩나물국 살장조림(계란장조림) 연두부*양념장 고사리나물 배추김치
619	617	620	618
잡곡밥(차조밥) 계란탕 간장불고기 불어묵고추장조림 콩나물무침	잡곡밥(차조밥) 미역장국 카레소스 치킨가라아게 단무지무침	잡곡밥(차조밥) 감자양파국 소불고기당면볶음 콘참치샐러드 숙주나물	잡곡밥(차조밥) 얼갈이된장국 제육볶음 맛살새송이볶음 물오이지(얼무동치미)

배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
626	627	626	623
잡곡밥(차조밥) 사골탕 묵은지공치조림 감자채볶음 물야채생채(시금치나물) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 두부계란탕 순살닭조림 야채전 파래무침(미역초무침) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 소고기뭇국 스크램블에그 소세지야채볶음 새콤무생채 배추김치	잡곡밥(차조밥) 미역국 로콜리볶음(소세지 계란부침) 감자조림 초록나물(시금치나물) 배추김치
622	624	620	623
뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어
한과 오렌지쥬스 베지밀	바나나 한과	베지밀 한과	한과 요플레
흰죽(김죽) 사골죽(쇠고기죽) 새우죽(멸치죽)	흰죽(된장야채죽) 견과죽(참치죽) 닭죽	흰죽(쇠고기죽) 흑임자죽(된장야채죽) 참치죽	흰죽(쇠고기죽) 매생이죽 달걀죽
13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
잡곡밥(차조밥) 소고기뭇국 비엔나피망볶음	잡곡밥(차조밥) 감자양파국 어묵볶음	잡곡밥(차조밥) 순두부백탕 민찌두부볶음	잡곡밥(차조밥) 미역국 메추리알장조림

간장깻잎지지짐 무나물 배추김치	잔멸치조림 파래자반 배추김치	오징어젓갈(버섯볶음) 나물생채(건가지나물) 배추김치	양배추채볶음 도시락김 배추김치
620	618	617	616
잡곡밥(차조밥) 바지락뽕국(황태무국) 깻잎닭갈비 순두부*양념장 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 얼갈이된장국 돈육두루치기 스모크햄브로콜리볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 김치콩나물국 황태조림(공치무조림) 양해시브라운구이(감) 해초무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 얼갈이된장국 장찜닭(간장제육볶음) 어묵조림 미역줄거리볶음 배추김치
623	624	627	625
잡곡밥(차조밥) 근대된장국 메추리알장조림 모듬버섯볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 홍합살뽕국 가자미조림 야채전 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 소고기뽕국 스크램블에그 맛살케첩조림 오이양파깍두기 배추김치	잡곡밥(차조밥) 계란탕 돈민찌짜장볶음 새송이버섯장조림 숙주나물 배추김치
622	624	620	623
뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어
생크림케익 오렌지쥬스 딸기	바나나 베지밀 딸기	바나나 베지밀	딸기쿠기

쿠키류 카스타드			
흰죽(된장야채죽) 사골죽 새우죽(쇠고기죽)	흰죽(된장야채죽) 견과죽(사골죽) 닭죽(쇠고기죽)	흰죽(사골죽) 흑임자죽 참치죽	흰죽 매생이죽 달걀죽
20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
잡곡밥(차조밥) 김치어묵탕 어무장조림(돈육장조림) 물만두찜 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥(차조밥) 콩나물국 떡갈비조림 오징어실채 숙주나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 떡국 리알장조림(떡갈비조림) 어묵볶음 목이버섯초무침 배추김치	잡곡밥 소고기당면국 두부베이컨볶음 박고지나물 도시락김 배추김치
616	616	616	619
잡곡밥(차조밥) 홍합살뭇국(북어무국) 간장당면찜닭 맛살야채볶음 추겉절이(시금치나물) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 계란탕 카레소스 닭튀김 황도양상추샐러드 배추김치	잡곡밥(차조밥) 쇠고기미역국 간장불고기 오색청포묵 미역초무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 순살닭조림 생선가스 새콤무생채 배추김치
623	623	627	625

잡곡밥(차조밥) 시락국 비엔나피망볶음 새송이곤약장조림 다시마튀각(자반김) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 사골곰탕 스크램블에그 햄맛살야채볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥(차조밥) 황태국 동태조림(두부조림) 후랑크버섯볶음 오이부추무침 배추김치(단무지)	잡곡밥 어묵탕 스모크햄야채볶음 감자조림 돌자반볶음 배추김치
617	617	619	618
뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어
롤케익 베지밀	생과일토마토쥬스 요쿠르트	오렌지쥬스 요쿠르트	오예스 요쿠르트
흰죽(참치야채죽) 사과죽(쇠고기 야채죽) 새우죽(된장야채죽)	흰죽(쇠고기죽) 사과죽(시금치된장죽) 닭죽(된장야채죽)	흰죽(김죽) 녹두죽(쇠고기야채죽) 참치죽	흰죽 매생이죽 달걀죽
27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
잡곡밥(차조밥) 미역국 김치참치덮밥소스 온두부&양념장 무나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 감자양파국 돈민씨두부비지볶음 잔멸치조림 감자채볶음 배추김치	잡곡밥(차조밥) 순두부백탕 비엔나케첩야채볶음 오징어젓갈(무나물) 파래자반 배추김치	잡곡밥 미역국 불어묵피망볶음 감자조림 콩나물무침 배추김치

620	618	617	616
잡곡밥(차조밥) 지락뚫국(시금치된장) 갯잎닭갈비 도토리묵무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 얼갈이된장국 돈민찌짜장볶음 물만두튀김 슬림단무지무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 콩나물국 다리조림(콩치무조림) 맛감자볼튀김 해초무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 닭순살간장조림 미트스파게티 양상추샐러드 배추김치
623	624	627	625
잡곡밥(차조밥) 사골곰탕 메추리알장조림 야채전 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥(차조밥) 건새우부추뚝국 가자미조림(두부조림) 버섯볶음 미나리무침(콩나물무침) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 소고기뚝국 계란찜 맛살케첩조림 오이양파깍두기 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈육두루치기 새송이버섯볶음 고들빼기 무침 배추김치
622	624	620	623
뉴케어 베지밀 오예스	뉴케어 오예스 베지밀	뉴케어 생딸기	음료 따뜻한차 제철과일
흰죽(쇠고기죽) 사골죽(쇠고기야채죽) 새우죽(김죽)	흰죽(쇠고기죽) 견과죽(참치죽) 닭죽(된장야채죽)	흰죽(쇠고기죽) 흑임자죽 참치죽	흰죽 매생이죽 달걀죽

[illegible]

[illegible]