

2024년 04월

일자/요일		01(월)	02(화)
아침		잡곡밥(차조밥) 콩나물국 미트볼조림(메추리알) 오징어젓무침(가자채조) 파래자반 배추김치	잡곡밥(차조밥) 아욱국(냉이된장국) 닭살장조림 작은멸치볶음 호박나물 배추김치
아침칼로리(Kcal)		616	617
점심		잡곡밥(차조밥) 미역국 제육볶음 청포묵오색무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 황태탕 돈육두루치기 어묵조림 맛살감자채 배추김치
점심칼로리(Kcal)		623	622
저녁		잡곡밥(차조밥) 감자양파국 돈육장조림(미트볼조림) 시금치두부무침 깻잎지 배추김치	잡곡밥(차조밥) 어묵탕 캔콩치김치조림 도라지야채생채무침 역줄기볶음(미역볶음) 배추김치
저녁칼로리(Kcal)		617	617

오전간식		뉴케어	뉴케어
오후간식		생바나나쥬스 요쿠르트	요쿠르트 카스테라
기능별식이		흰죽(소고기죽) 땅콩죽(시금치된장죽) 바지락죽(흑임자죽)	야채죽(소고기죽) 버섯죽 달걀죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	07(일)	08(월)	09(화)
아침	잡곡밥 소고기뭇국 사각어묵조림 맛살양배추볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 순두부백탕 돈사태묵장조림 미역볶음 무나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 시락국 김치참치조림 징어젓무침(감자조림) 숙주나물 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	618	618
점심	잡곡밥 시락국 유니짜장 계란야채스크램블 단무지채무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 어묵탕 김치돈육볶음 감자조림 &쌈장(양배추쌈) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 콩나물국 깻잎닭조림 스모크햄구이 무들깨볶음 배추김치

점심칼로리(Kcal)	624	626	625
저녁	잡곡밥 미역국 간장찜닭 김부추무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 살미역국(쇠고기미역) 아자미조림(콩치무조림) 삼색냉채 시금치나물 배추김치	잡곡밥(차조밥) 계란탕 볼데리야끼조림(동그) 멸치볶음 양배추샐러드 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	624	623
오전간식	음료 따뜻한차	뉴케어	뉴케어
오후간식	크림샌드 요거트딸기맛	바나나	생오렌지쥬스 황도
기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽(쇠고기죽) 땅콩죽(참치죽) 바지락죽(흑임자죽)	흰죽(쇠고기죽) 옥수수죽 팔죽(김죽)
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	14(일)	15(월)	16(화)
아침	차조밥 소고기뭇국 완자조림 명엽채볶음 콩나물무침	차조밥 어묵국 부베이컨볶음(미트볼) 버섯볶음 나물생채(하루나나물)	차조밥 콩나물국 사태장조림 야채황태볶음 다시마채젓갈무침

	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	618	616
점심	차조밥 계란떡국 간장찜닭 미니돈가스튀김 청경채겉절이 배추김치	차조밥 황태국 콩나물불고기 사각어묵간장조림 상추쌈*쌈장 배추김치	차조밥 계란탕 돈민찌짜장볶음 물만두튀김 슬림단무지무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	626	625
저녁	차조밥 황태국 코다리조림 얼갈이나물 김간장부추무침 배추김치	차조밥 약어묵탕(얼갈이장국) 캔콩치조림 맛살계란샐러드 콩나물무침(묵무침) 배추김치	차조밥 미역국 돈불고기 마늘쫀면치볶음 섬초무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	624	623
오전간식	음료 따뜻한차	뉴케어	뉴케어
오후간식	초코케익 결명자차	두유	생파인애플쥬스
기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽(참깨죽) 땅콩죽(옥수수죽) 바지락죽(참치야채죽)	흰죽(사골죽) 녹두죽(옥수수죽) 팔죽(쇠고기죽)
당뇨			

경관			
저염			
일자/요일	21(일)	22(월)	23(화)
아침	잡곡밥 소고기뭇국 미트볼케첩조림 고사리나물 토란대볶음 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 메추리알버섯장조림 오징어젓갈 파래자반 배추김치	잡곡밥 계란탕 김치참치볶음 & 양념장(도토리묵) 표고버섯볶음(무나물) 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	616	616
점심	잡곡밥 어묵탕 돈육불고기 단호박달걀부무리 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 생어김치국(두부김치) 제육볶음 스모크햄야채볶음 미나리숙주무침 배추김치	잡곡밥 미역국 캔콩치조림 한식잡채 철나물생채(상추겉절이) 배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	623	623
저녁	잡곡밥 떡국 코다리조림 단배추무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 황태국 돈민찌짜장볶음 중얼치파리조림 무나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 돈육야채볶음 어묵조림 고사리들깨지짐 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	617	617

오전간식	음료 따뜻한차	뉴케어	뉴케어
오후간식	제철과일	생딸기	생바나나쥬스 바나나
기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽(쇠고기죽) 땅콩죽(계란야채죽) 바지락죽(사골야채죽)	흰죽(계란죽) 옥수수죽(흑임자죽) 팔죽(쇠고기죽)
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	28(일)	29(월)	30(화)
아침	잡곡밥 계란탕 미트볼데리조림 호박나물 잔멸치볶음 배추김치	잡곡밥 고기당면국(유채장국) 소고기채숙주볶음 갯잎찜 숙주나물 배추김치	잡곡밥 나물국(순두부맑은국) 사태장조림 파래자반 징어젓무침(숙주나물) 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	618	616
점심	잡곡밥 미역국 김치돈육볶음 사각어묵조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 황태국 제육두루치기 어묵조림 상추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 계란탕 닭볶음탕 스모크햄브로콜리볶음 리나물(가시오가피) 배추김치

점심칼로리(Kcal)	624	626	625
저녁	잡곡밥 소고기뭇국 민대구어조림 버섯탕수육 토란대지짐 배추김치	잡곡밥 시락국(참치야채죽) 닭볶음탕 이샐러드(가시오가피) 야채숙채무침 배추김치	잡곡밥 어묵탕 돈불고기 마늘쫀중멸치조림 부버무리(시금치두부) 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	618	624	623
오전간식	음료 따뜻한차	뉴케어	뉴케어
오후간식	카스타드 플라비음료	생딸기 바나나쥬스	생딸기 바나나 쥬스
기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽(사골죽) 땅콩죽(참깨죽) 바지락죽(쇠고기죽)	흰죽(사골죽) 녹두죽(소고기야채죽) 팔죽(참깨죽)
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
잡곡밥(차조밥) 계란탕 참치무조림 순두부*양념장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 떡국탕 떡갈비조림 오징어젓갈 도시락김 배추김치	잡곡밥(차조밥) 야채계란탕 해양배추볶음(동그랑) 명엽채조림 해실간장깻잎찜(감자) 배추김치	잡곡밥 어묵탕 닭민찌두부볶음 마늘쫄면치조림 건파래자반볶음 배추김치
618	616	617	616
잡곡밥(차조밥) 근대된장국 살닭볶음탕(순살닭볶) 비엔나구이(무생채) 미나리숙주무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 미역국 콩나물불고기 메추리알장조림 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥(차조밥) 두부팽이장국 코다리조림 한식잡채 제철야채생채 배추김치	잡곡밥 황태탕 사태장조림 단호박무침 표고버섯볶음 배추김치
624	623	627	625
잡곡밥(차조밥) 소고기뭇국 동그랑땡전 새송이버섯장조림 란대볶음(고사리나물) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 사골곰탕 캔콩치조림 햄맛살야채볶음 무들깨지짐 배추김치	잡곡밥(차조밥) 콩나물국 비엔나브로콜리볶음 김치전 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 순두부탕 야채계란찜 감자조림 제철초록나물 배추김치
622	624	619	622

뉴케어	뉴케어	뉴케어	음료 따뜻한차
요플레	요쿠르트 오예스/베베과자	요쿠르트 요플레	쿨피스 초코마들렌
흰죽(소고기죽) 맛살죽 참깨죽	흰죽(소고기야채죽) 견과죽(흑임자죽) 닭죽(소고기죽)	흰죽(쇠고기죽) 흑임자죽 참치죽	흰죽 매생이죽 달걀죽
10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
잡곡밥(차조밥) 황태탕 두부햄볶음 잔멸치볶음 파래자반 배추김치	잡곡밥(차조밥) 떡국탕 닭민찌양배추볶음 사각어묵조림 란대나물(고사리나물) 배추김치	잡곡밥(차조밥) 어묵탕 미트볼데리볶음 양배추채야채볶음 도시락김 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭살장조림 연두부*양념장 고사리나물 배추김치
619	617	620	618
잡곡밥(차조밥) 계란탕 간장불고기 어묵조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 미역장국 카레소스 치킨너켓 단무지무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 감자양파국 소불고기당면볶음 콘참치샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 맛살새송이볶음 물오이지 배추김치

626	627	626	623
잡곡밥(차조밥) 사골탕 무공치조림 감자채볶음 참나물야채생채 배추김치	잡곡밥(차조밥) 두부계란탕 순살닭조림 야채전 해초무침 배추김치	잡곡밥(차조밥) 소고기뭇국 스크램블에그 소세지야채볶음 새콤무생채 배추김치	잡곡밥 미역국 비엔나브로콜리볶음 감자조림 근대나물무침 배추김치
622	624	620	623
뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어
요플레	포테이토에그 샌드위치	생오렌지쥬스 황도	한과
흰죽(소고기죽) 사골죽 새우죽	흰죽(참치야채죽) 견과죽(소고기죽) 닭죽(참깨죽)	흰죽 흑임자죽 참치죽	흰죽 매생이죽 달걀죽
17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
차조밥 소고기뭇국 비엔나피망볶음 하루나나물지짐 무나물	차조밥 감자양파국 사각어묵볶음 잔멸치조림 파래자반	차조밥 순두부백탕 민씨비지두부볶음 오징어젓갈 상추샐러드	차조밥 미역국 오징어무장조림 양배추채볶음 도시락김

배추김치	배추김치(단무지무침)	배추김치	배추김치
620	618	617	616
차조밥 건새우무국 깻잎닭갈비 도토리묵*양념장 묵나물볶음 배추김치	차조밥 얼갈이된장국 돈육두루치기 스모크햄브로콜리볶음 사리나물(도라지나물) 배추김치	차조밥 김치콩나물국 동태조림(두부조림) 해시브라운구이(야채) 해초무침 배추김치	차조밥 얼갈이된장국 간장찜닭 불어묵조림 미역줄거리볶음 배추김치
623	624	627	625
차조밥 시금치된장국 메추리알장조림 버섯볶음 미역초무침 배추김치	차조밥 홍합살뚝국(황태무국) 자미조림(캔콩치조림) 야채전(동그랑땡) 콩나물무침 배추김치	차조밥 소고기뚝국 스크램블에그 맛살케첩조림 양파깍두기(상추겉절이) 배추김치	차조밥 계란탕 돈민씨짜장볶음 새송이버섯장조림 숙주나물 배추김치
622	624	620	623
뉴케어	뉴케어	뉴케어	음료 따뜻한차
생파인애플쥬스	롤케익 두유	생파인애플쥬스	자몽쥬스 마들렌
흰죽(쇠고기죽) 사골죽 새우죽(옥수수죽)	흰죽(쇠고기죽) 견과죽(참치야채죽) 닭죽(시금치된장죽)	흰죽(참치야채죽) 흑임자죽(옥수수죽) 참치죽(흑임자죽)	흰죽 매생이죽 달걀죽

24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
잡곡밥 김치어묵탕 오징어무장조림 물만두찜 양념깻잎지(김자반) 배추김치	잡곡밥 콩나물국 떡갈비조림 오징어실채(김자반) 숙주나물 배추김치	잡곡밥 떡국(연두부맑은국) 메추리알장조림 어묵조림 목이버섯볶음(무나물) 배추김치	잡곡밥 소고기당면국 두부베이컨볶음 박고지나물 도시락김 배추김치
616	616	616	619
잡곡밥 합살뚝국(건새우무국) 간장당면찜닭 야채볶음(김치참치볶음) 절이(가시오가피나물) 배추김치	잡곡밥 계란탕 카레소스 치킨너겟 황도상추샐러드 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 간장불고기 청포묵들깨무침 상추초무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 순살닭조림 생선가스 새콤무생채 배추김치
623	623	627	625
잡곡밥 시락국 피망볶음(베이컨앵배) 새송이장조림 시마채볶음(멸치볶음) 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 스크램블에그 햄맛살야채볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 황태국 태조림(깻잎치무조림) 후랑크버섯볶음 오이상추무침 배추김치	잡곡밥 어묵탕 스모크햄야채볶음 감자조림 돌자반볶음 배추김치
617	617	619	618

뉴케어	뉴케어	뉴케어	음료 따뜻한차
생바나나쥬스 바나나	생딸기 요쿠르트	딸기, 바나나	포도주스 치즈케익
흰죽(소고기죽) 사골죽(두부야채죽) 새우죽(사골죽)	흰죽(소고기죽) 견과죽(두부야채죽) 닭죽(흑임자죽)	흰죽(계란죽) 녹두죽(참깨죽) 참치죽(참치야채죽)	흰죽 매생이죽 달걀죽
1)			
2)			
3) 4)			

무침)			
)			