2024년 05월

일자/요일			
아침			맑 토
아침칼로리(Kcal)			
점심			홍합
점심칼로리(Kcal)			
저녁			
저녁칼로리(Kcal)			

오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)
아침	잡곡밥 어묵탕 미트볼데리조림 연두부*양념장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기당면국 소고기채숙주볶음 깻잎찜(상추겉절이) 숙주나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 사태장조림 파래자반(김자반) 징어젓무침(하루나무 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	618	616
점심	잡곡밥 콩나물냉국 코다리조림 한식잡채 새콤무생채무침 배추김치	잡곡밥 황태국 제육두루치기 어묵조림 상추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 계란탕 자미조림(꽁치무조림 햄브로콜리볶음 고사리나물 배추김치

점심칼로리(Kcal)	624	626	625
저녁	잡곡밥 열무장국 달걀장조림 감자채볶음 근대된장무침 배추김치	잡곡밥 시락국(하루나된장국 닭볶음탕 꽃맛살오이샐러드 야채숙채무침 배추김치	잡곡밥 어묵탕 돈불고기 마늘쫑다진새우조림 부버무리(상추두부버 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	624	623
오전간식	음료 따뜻한차	뉴케어	뉴케어
오후간식	크림샌드 요거트딸기맛 스위플사과맛 초코카스테라	카스타드 베지밀	딸기 바나나쥬스 오렌지쥬스
기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽(사골죽) 당콩죽(쇠고기미역죽 바지락죽(흑임자죽)	흰죽(소고기미역죽) 녹두죽(흑임자죽) 팥죽(사골죽)
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)
아침	잡곡밥 소고기뭇국 완자조림	잡곡밥 콩나물국 징어무장조림어묵볶음	잡곡밥 아욱국 닭살장조림

아침	명엽채볶음 콩나물무침 배추김치	마늘쫑멸치조림 파래자반 배추김치	어젓무침(버섯야채볶 물야채샐러드(머위나 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	616	617
점심	잡곡밥 계란떡국 간장찜닭 미니돈가스튀김 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 미역국 제육볶음 생선가스 고사리나물 배추김치	잡곡밥 황태탕 돈육두루치기 사각어묵볶음 상추겉절이(무나물) 배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	623	622
저녁	잡곡밥 황태탕 코다리조림 얼갈이나물 김장조림 배추김치	잡곡밥 감자양파국 참치무조림 시금치두부무침 생깻잎지(야채볶음) 배추김치	잡곡밥 어묵탕 메추리알장조림 지야채생채무침(무생 미역나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	617	617
오전간식	음료 따뜻한차	뉴케어	뉴케어
오후간식	찐달걀 사과주스	생딸기 바나나쥬스 오렌지쥬스	바나나 키위쥬스 오렌지쥬스
	흰죽	사골죽	(소고기미역죽)

기능별식이	호박죽 참깨죽	녹두죽(참치야채죽) 팥죽(소고기죽)	녹두죽(흑임자죽) 팥죽(사골죽)
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)
아침	잡곡밥 소고기뭇국 사각어묵볶음 청포묵들깨무침 토란대나물 배추김치	잡곡밥 두부맑은장국 치무조림(민찌두부볶 줄기볶음(머위들깨볶 무나물 배추김치	잡곡밥 시락국(시금치된장국 김치참치조림 양배추채야채볶음 파래자반 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	618	618
점심	잡곡밥 두부팽이장국 가자미조림 한식잡채 제철나물샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵탕 마늘돈불고기(소불고 감자조림 상추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 나물국(들기름무채국 깻잎닭조림 스모크햄야채볶음 무나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	626	625
저녁	잡곡밥 미역국 간장찜닭 김간장부추무침	잡곡밥 살미역국(건새우미역 자미조림(꽁치무조림 삼색냉채	잡곡밥 계란탕 미트볼데리야끼조림 멸치볶음

	근대나물 배추김치	시금치나물 배추김치	돈나물생채(무생채) 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	617	617
오전간식	음료 따뜻한차	뉴케어	뉴케어
오후간식	배음료 초코카스테라	호두과자 우유	기지떡 요쿠르트
기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽(사골죽) 땅콩죽(된장야채죽) 지락죽(쇠고기미역죽	흰죽 옥수수죽 팥죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)
아침	잡곡밥 소고기뭇국 돈민찌두부비지볶음 명엽채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 메추리알버섯장조림 오징어젓갈(무생채) 파래자반 배추김치	잡곡밥 계란탕 김치참치볶음 김자반 표고버섯볶음 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	616	616
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥

점심	계란떡국 간장찜닭 미니돈가스튀김 청경채겉절이 배추김치	징어김치국(어묵김치 제육볶음 스모크햄야채볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치	미역국 캔꽁치조림 한식잡채 계절나물생채 배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	623	623
저녁	잡곡밥 황태국 코다리조림 얼갈이나물 방석김부추무침 배추김치	잡곡밥 황태국 갈치무조림(꽁치무조 중멸치꽈리고추볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 소고기채야채볶음 채어묵볶음 고사리들깨지짐 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	618	617	617
오전간식	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차
오후간식	야채프스 모닝빵	바나나 오렌지쥬스 이온음료	지쥬스 생키위 바나나
기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽(사골죽) 땅콩죽(흑임자죽) 바지락죽(소고기죽)	흰죽(사골죽) 옥수수죽(참깨죽) 팥죽(소고기죽)
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
은감잣국(유채된장국	김치콩나물국	야채달걀탕	소고기뭇국
참치무조림	달걀두부볶음	돈민찌김치비지조림	닭살야채볶음
채다시마들깨볶음	마늘쫑멸치조림	물오이지	건파래자반
란대나물(고사리나물	무짠지(무생채)	고사리볶음	시래기지짐
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
618	616	617	616
잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
살미역국(소고기미역	달걀어묵탕	콩나물국	두부맑은장국
제육볶음	짜장	간장찜닭	간장불고기볶음
맛살햄야채볶음	버섯탕수육(달걀스크	박달걀버무리(계란말	돈리묵김가루들기름무침
콩나물무침	채단무지무침	기팽이볶음(미역오이	미나리숙주나물
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
624	623	627	625
잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
얼갈이된장국	소고기떡국	은미역국(시금치된장	북어맑은탕
동그랑땡전	비엔나야채조림	건갈치무조림	돈민찌야채볶음
감자조림	표고버섯백목이볶음	스어묵무침(어묵야채	들깨건나물무침
오이무침	지양배추무침(양배추	나물생채(상추겉절이	생깻잎지
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
622	624	619	622

뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어
생딸기 바나나쥬스	베지밀 카스타드	요플레	보리차 초코마들렌
흰죽(사골죽) 맛살죽(소고기야채죽 참깨죽(참깨죽)	흰죽(참깨죽) 견과죽(된장야채죽) 닭죽(쇠고기죽)	흰죽(참치야채죽) 흑임자죽(쇠고기죽) 견과죽(계란야채죽)	흰죽(쇠고기죽) 새생이죽(된장야채죽) 달걀죽
08(수)	**09(목)**	**10(금)**	**11(토)**
잡곡밥 맑은미역국 날치알무조림(두부조 소세지볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기떡국 닭민찌양배추볶음 사각어묵조림 란대나물(고사리나물 배추김치	잡곡밥 어묵탕 미트볼데리볶음 양배추채야채볶음 도시락김(김자반) 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭살장조림 연두부*양념장 고사리나물 배추김치
619	617	620	618
잡곡밥 샤브국 소불고기버섯볶음 동그랑땡전 야채초무침 배추김치	잡곡밥 팽이장국 카레소스 순살치킨(치킨너겟) 무생채 배추김치	잡곡밥 감자양파국 청경채볶음(소고기0 콘참치샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 제육불고기 맛살새송이야채볶음 물오이지 배추김치

626	627	626	623
잡곡밥 콩나물국 사태장조림 모둠버섯볶음 맛살케첩무침 배추김치	잡곡밥 바지락뭇국(황태무국 순살닭조림 야채전 해초무침 배추김치	잡곡밥 미역국 스크램블에그 햄야채볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 미역국 비엔나브로콜리볶음 감자조림 생깻잎지 배추김치
622	624	620	623
뉴케어	뉴케어	뉴케어	음료 따뜻한차
딸기케잌 오렌지쥬스 바나나, 쿠키류,	찐빵 요쿠르트	기정떡 불가리스	초코케익 결명자차
흰죽(된장야채죽) 사골죽(미역쇠고기죽 새우죽(참치야채죽)	흰죽(시금치장국죽) 연과죽(순두부맑은죽 닭죽	흰죽(쇠고기야채죽) 흑임자죽(참치야채죽 참치죽(닭죽)	흰죽 매생이죽 달걀죽
15(수)	**16(목)**	**17(금)**	**18(토)**
잡곡밥 계란탕 날치알무조림(황태무	잡곡밥 소고기뭇국 두부비지김치볶음	잡곡밥 야채계란탕 북어채무조림	잡곡밥 어묵탕 닭민찌두부볶음

연두부*양념장 도시락김 배추김치	오징어젓갈(김자반) 콩나물무침 배추김치	엽채볶음(순살샐러드 실간장깻잎찜(숙주나 배추김치	물만두찜 건파래자반 배추김치
618	616	617	616
잡곡밥 근대된장국 순살닭볶음탕 비엔나볶음 나리숙주무침(머위나 배추김치	잡곡밥 미역국 콩나물불고기 메추리알장조림 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 시락국 유니짜장 계란야채스크램블 채단무지무침 배추김치	잡곡밥 황태탕 사태장조림 단호박달걀무침 표고버섯그린빈스볶음 배추김치
624	623	627	625
잡곡밥 소고기뭇국 동그랑땡전 모둠버섯볶음 란대들깨무침(머위나 배추김치	잡곡밥 멸치육수떡국 캔꽁치조림 햄맛살야채볶음 들깨지짐(머위들깨지 배추김치	잡곡밥 콩나물어묵탕 비엔나브로콜리볶음 어민찌김치전(떨갈비 마채젓갈무침(미역두 배추김치	잡곡밥 순두부탕 달걀장조림 스팸감자채볶음 가지나물 배추김치
622	624	619	622
뉴케어	뉴케어	뉴케어	음료 따뜻한차
요플레 오렌지쥬스	사과쥬스 유부초밥 오렌지쥬스	딸기 바나나 쥬스	제철과일
흰죽	흰죽(시금치장국죽)	흰죽	흰죽

맛살죽 참깨죽	연과죽(순두부맑은죽 닭죽	흑임자죽 참치죽	매생이죽 달걀죽
22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
잡곡밥 지락뭇국(건새우무국 베이컨볶음(두부민찌 마늘쫑멸치조림 란대나물(고사리나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭민찌양배추볶음 파래자반(김자반) 추콩가루찜(시금치나 배추김치	잡곡밥 김치어묵탕 참치감자조림 양배추채야채볶음 도시락김(김자반) 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭살장조림 연두부*양념장 고사리나물 배추김치
619	617	620	618
잡곡밥 미역국 간장불고기 어묵조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 카레소스 킨가라아게(치킨너겟 슬림단무지무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 소불고기당면볶음 치샐러드(야채참치샐 숙주나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 맛살새송이볶음 물오이지 배추김치
626	627	626	623
잡곡밥 동건더기어묵탕(어묵 묵은지꽁치조림 감자채볶음	잡곡밥 두부계란탕 순살닭조림 야채전	잡곡밥 소고기뭇국 스크램블에그 소세지야채볶음	잡곡밥 미역국 비엔나브로콜리볶음 감자조림

철야채샐러드(무생채 배추김치	해초오이무침 배추김치	새콤무생채 배추김치	근대나물무침 배추김치
617	617	619	618
뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어
바나나초코파이 탈지우유 오렌지쥬스	롤케익 우유	오렌지주스 딸기케익 송편 과자류	카스타드 폴라비음료
흰죽 사골죽 새우죽(소고기죽)	흰죽(미역쇠고기죽) 견과죽(참깨죽) 닭죽	흰죽(사골죽) 흑임자죽 참치죽	흰죽 매생이죽 달걀죽
29(수)	**30(목)**	**31(금)**	
잡곡밥 김치어묵탕 오징어무장조림 물만두찜 깻잎멸치지짐 배추김치	잡곡밥 콩나물국 참치감자조림 오징어실채(맛살무침 나물샐러드(시금치나 배추김치	잡곡밥 소고기당면국 비지김치볶음(두부구이) 란대나물(고사리나물) 도시락김 배추김치	
616	616	619	
잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	

홍합살뭇국(황태무국 간장당면찜닭 맛살야채볶음 부추날콩가루찜 배추김치	계란탕 짜장소스 야끼만두튀김(물만두 나리야채무침(무생채 배추김치	유채된장국 순살닭조림 생선가스 새콤무생채 배추김치	
623	623	625	
잡곡밥 시락국 비엔나피망볶음 곤약장조림(메추라알 야채들기름볶음(미역 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 스크램블에그 햄맛살야채볶음 시래기지짐(머위나물 배추김치	잡곡밥 어묵탕 스모크햄야채볶음 감자조림 돌자반볶음 배추김치	
617	617	618	
음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	
키위 바나나쥬스	수박 오렌지쥬스	바나나 오렌지쥬스요플레	
흰죽(참치죽) 사골죽 새우죽(닭죽)	흰죽(참깨죽) 견과죽(쇠고기죽) 닭죽	흰죽(쇠고기죽) 매생이죽(미역죽) 달걀죽	