2024년 06월

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

오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)
아침	잡곡밥 아욱된장국 황태무조림 어묵볶음 파래자반 배추김치	잡곡밥 소고기당면국 날치알무조림(명란무 소세지볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 참치무조림 파래자반(파래무침) 기팽이볶음배추(미역 김치
아침칼로리(Kcal)	618	618	616
점심	잡곡밥 김치어묵탕 간장불고기 감자달걀샐러드 미역초무침 배추김치	잡곡밥 시락국 제육두루치기 맛어묵조림(청포묵무 상추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 계란탕(얼갈이된장국 자미조림(꽁치무조림 햄브로콜리볶음 고사리나물 배추김치

점심칼로리(Kcal)	624	626	625
저녁	잡곡밥 계란탕 훈제오리양배추볶음 시금치두부무침 무나물 배추김치	잡곡밥 황태국 달걀양배추채볶음 꽃맛살오이샐러드 야채숙채무침 배추김치	잡곡밥 어묵탕 지고지볶음)순살닭조 모둠버섯볶음 갓두부버무리(비름나 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	624	623
오전간식	음료 따뜻한차	뉴케어	뉴케어
오후간식	크림샌드 요거트딸기맛	바나나요쿠르트쥬스 빵	요쿠르트 바나나
기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽(두부야채죽) 땅콩죽(쇠고기죽) 바지락죽(사골죽)	흰죽(두부야채죽) 땅콩죽(쇠고기죽) 바지락죽(사골죽)
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)
아침	잡곡밥 소고기뭇국 완자조림 명엽채볶음	잡곡밥 콩나물국 어무장조림(소세지볶 마늘쫑멸치조림	잡곡밥 아욱국 채무장조림(캔꽁치조 징어젓무침(멸치조림

	콩나물무침 배추김치	물야채샐러드(비름나 배추김치	도시락김 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	616	617
점심	잡곡밥 계란떡국 간장찜닭 미니돈가스튀김 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 미역국 제육볶음 돈가스(비엔나소세지 고사리나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육두루치기 사각어묵볶음 상추쌈*쌈장 배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	623	622
저녁	잡곡밥 황태탕 코다리조림 얼갈이나물 김장조림 배추김치	잡곡밥 감자양파국 참치무조림 양배추채달걀볶음 생깻잎지 배추김치	잡곡밥 어묵탕 메추리알장조림 시금치두부무침 줄기팽이볶음(계란말 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	617	617
오전간식	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차
오후간식	초코케익 결명자차	오렌지쥬스 생오렌지	오렌지쥬스 마가렛트 쿠키 베지밀
기능별식이	흰죽 호박죽	흰죽 땅콩죽(아욱된장죽)	야채죽 버섯죽

	참깨죽	바지락죽(야채죽)	달걀죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)
아침	잡곡밥 소고기뭇국 사각어묵볶음 청포묵들깨무침 토란대나물 배추김치	잡곡밥 두부맑은장국 닭민찌숙주조림 미역줄기팽이볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 시락국 김치참치조림 양배추채야채볶음 파래자반 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	618	618
점심	잡곡밥 두부팽이장국 가자미조림 한식잡채 제철나물샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵탕 바싹마늘돈불고기 감자조림 상추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 콩나물국 깻잎닭조림 스모크햄야채볶음 무나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	626	625
저녁	잡곡밥 미역국 간장찜닭 김간장부추무침 근대나물	잡곡밥 홍합살미역국 가자미조림 삼색냉채 시금치나물	잡곡밥 계란탕 미트볼데리야끼조림 멸치볶음 돈나물생채

	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)	622	617	617
오전간식	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차
오후간식	제철과일	배음료 초코카스테라	식혜 찐고구마
기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽 땅콩죽 바지락죽	흰죽 옥수수죽 팥죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	23(일)	24(월)	25(화)
아침	잡곡밥 소고기뭇국 돈민찌두부비지볶음 명엽채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 메추리알버섯장조림 오징어젓갈무침 무나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 김치참치볶음 무나물 도시락김 배추김치
아침칼로리(Kcal)	618	616	616
점심	잡곡밥 계란떡국 간장찜닭 미니돈가스튀김	잡곡밥 오징어김치국 제육볶음 스모크햄야채볶음	잡곡밥 미역국 캔꽁치조림 한식잡채

	청경채겉절이 배추김치	양배추쌈*쌈장 배추김치	계절나물생채 배추김치
점심칼로리(Kcal)	624	623	623
저녁	잡곡밥 황태국 코다리조림 얼갈이나물 김자반볶음 배추김치	잡곡밥 황태국 황태무조림 중멸치꽈리고추볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 소고기채야채볶음 채어묵볶음 고사리들깨지짐 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	618	617	617
오전간식	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차
오후간식	카스타드 폴라비음료	제철과일	달걀토스트 두유
기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽	흰죽 땅콩죽 바지락죽	흰죽 옥수수죽 팥죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	30(일)		
	잡곡밥 소고기뭇국		

아침	돈민찌가지볶음 명엽채조림 콩나물무침 배추김치		
아침칼로리(Kcal)	618		
점심	잡곡밥 계란떡국 간장찜닭 미니돈가스튀김 청경채겉절이 배추김치		
점심칼로리(Kcal)	624		
저녁	잡곡밥 황태국 코다리조림 애호박맛살볶음 얼갈이나물 배추김치		
저녁칼로리(Kcal)	618		
오전간식	음료 따뜻한차		
오후간식	보리차 찐고구마		

기능별식이	흰죽 호박죽 참깨죽		
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

			01(토)
			잡곡밥 감잣국 닭민찌숙주볶음 미역줄기볶음 무먹지채무침 배추김치
			616
			잡곡밥 미역국 코다리조림 애호박햄볶음 콩나물무침 배추김치
			625
			잡곡밥 황태국 돈채가지볶음 계란양배추볶음 열무된장무침 배추김치
			622

			음료 따뜻한차
			보리차 초코마들렌
			흰죽 매생이죽 달걀죽
05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
잡곡밥 맑은미역국 소고기채숙주볶음 깻잎찜(비름나물) 무나물 배추김치	잡곡밥 고기떡국(쇠고기무국 찌양배추볶음(돈육볶 사각어묵조림 란대나물(고사리나물 배추김치	잡곡밥 어묵탕 이컨두부볶음(두부조 징어젓무침(멸치볶음 도시락김(파래자반김 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈민찌가지볶음 연두부*양념장 고사리나물 배추김치
619	617	620	618
잡곡밥 보리새우아욱국 간장불고기 버섯튀김 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 팽이장국(두무된장국 카레소스 킨가라아게(두부조림 무생채 배추김치	잡곡밥 감자양파국 채청경채볶음(돈육야 참치샐러드(오이무침 미나리숙주무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 제육불고기 맛살호박볶음 물오이지 배추김치

626	627	626	623
잡곡밥 콩나물국 갈치무조림(꽁치무조 호박채전 살케첩무침(계란부침 배추김치	잡곡밥 바지락뭇국(황태무국 돈채야채볶음 마늘쫑멸치조림 해초무침(미역무침) 배추김치	잡곡밥 미역국 크램블에그(계란부침 햄야채볶음 삼색냉채(비름나물) 배추김치	잡곡밥 소고기떡국 비엔나브로콜리볶음 감자조림 다시마채젓갈무침 배추김치
622	624	620	623
뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어
수박 오렌지 쥬스	바나나 요쿠르트	마가렛쿠키 베지밀 오렌지쥬스	오렌지쥬스 요쿠르트
흰죽 사골죽(미역쇠고기죽 새우죽(된장죽)	흰죽 견과죽(야채죽) 닭죽(쇠고기죽)	흰죽(야채죽) 흑임자죽(된장아욱죽 참치죽	흰죽 매생이죽(계란죽) 달걀죽
12(수)	**13(목)**	**14(금)**	**15(토)**
잡곡밥 계란탕 명란날치알무조림 연두부*양념장	잡곡밥 소고기뭇국 두부비지김치볶음 부추갈치속젓무침	잡곡밥 야채계란탕 북어채무조림 명엽채볶음	잡곡밥 어묵탕 닭민찌두부볶음 물만두찜

고사리나물 배추김치	콩나물무침 배추김치	매실간장깻잎찜 배추김치	건파래자반 배추김치
618	616	617	616
잡곡밥 근대된장국 순살닭볶음탕 비엔나볶음 미나리숙주무침 배추김치	잡곡밥 미역국 콩나물불고기 메추리알장조림 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 시락국 유니짜장 계란야채스크램블 새콤무생채 배추김치	잡곡밥 황태탕 사태장조림 단호박달걀무침 표고버섯그린빈스볶음 배추김치
624	623	627	625
잡곡밥 소고기뭇국 동그랑땡전 모둠버섯볶음 토란대들깨무침 배추김치	잡곡밥 멸치육수떡국 캔꽁치조림 햄맛살야채볶음 무들깨지짐 배추김치	잡곡밥 콩나물어묵탕 비엔나브로콜리볶음 돈민찌김치전 다시마채젓갈무침 배추김치	잡곡밥 순두부탕 달걀장조림 스팸감자채볶음 가지나물 배추김치
622	624	619	622
음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차
감귤음료 증편	시몬케익 당근주스	야채스프 찐고구마	자몽주스 마들렌
흰죽 맛살죽	흰죽 견과죽	흰죽 흑임자죽	흰죽 매생이죽

참깨죽	닭죽	참치죽	달걀죽
19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
잡곡밥 바지락뭇국 두부베이컨볶음 마늘쫑멸치조림 토란대나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 건갈치무조림 파래자반 부추콩가루찜 배추김치	잡곡밥 김치어묵탕 참치감자조림 양배추채야채볶음 도시락김 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭살장조림 연두부*양념장 고사리나물 배추김치
619	617	620	618
잡곡밥 미역국 간장불고기 어묵조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 카레소스 치킨가라아게 슬림단무지무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 소불고기당면볶음 콘참치샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 맛살새송이볶음 물오이지 배추김치
626	627	626	623
잡곡밥 우동건더기어묵탕 순살닭조림 감자채볶음 제철야채샐러드	잡곡밥 두부계란탕 묵은지꽁치조림 야채전 해초오이무침	잡곡밥 소고기뭇국 스크램블에그 소세지야채볶음 새콤무생채	잡곡밥 미역국 비엔나브로콜리볶음 감자조림 근대나물무침

배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
617	617	619	618
음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차
알로에주스 시몬케익	망고음료 머핀	제철과일	포도주스 치즈케익
흰죽 사골죽 새우죽	흰죽 견과죽 닭죽	흰죽 흑임자죽 참치죽	흰죽 매생이죽 달걀죽
26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
잡곡밥 김치어묵탕 오징어무장조림 물만두찜 깻잎멸치지짐 배추김치	잡곡밥 콩나물국 참치감자조림 오징어실채 돌나물샐러드 배추김치	잡곡밥 소고기당면국 두부비지김치볶음 토란대나물 부추갈치속젓무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭민찌숙주볶음 연두부*양념장 토란대나물 배추김치
616	616	619	618
잡곡밥 홍합살뭇국 간장당면찜닭 맛살야채볶음	잡곡밥 계란탕 짜장소스 야끼만두튀김	잡곡밥 유채된장국 순살닭조림 생선가스	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 맛살새송이볶음

부추날콩가루찜 배추김치	미나리야채무침 배추김치	새콤무생채 배추김치	물오이지 배추김치
623	623	625	623
잡곡밥 시락국 비엔나피망볶음 새송이곤약장조림 다시마채들기름볶음 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 스크램블에그 모둠버섯볶음 시래기지짐 배추김치	잡곡밥 어묵탕 스모크햄야채조림 달걀양배추채볶음 돌자반볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 비엔나브로콜리볶음 감자채볶음 근대나물무침 배추김치
617	617	618	618
음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차	음료 따뜻한차
옥수수스프 에이스	꽈배기 둥글레차	미숫가루 찐감자	찐달걀 당근주스
흰죽 사골죽 새우죽	흰죽 견과죽 닭죽	흰죽 매생이죽 달걀죽	흰죽 매생이죽 달걀죽