2024년 07월

일자/요일		01(월)	02(화)
아침		잡곡밥 소고기미역국 채소계란찜 오이지무침 배추김치	잡곡밥 누룽지 어묵볶음 브로콜리맛살볶음 쑥갓나물(비름나물) 배추김치
아침칼로리(Kcal)		498	610
점심		잡곡밥 감자양파국 등갈비김치찜(돈육김치볶 표고버섯볶음(버섯볶음 노각무침(오이무침) 물김치	잡곡밥 깨수제비(들깨북어국 어엿장구이(캔꽁치무 도토리묵/양념장 숙주나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)		625	707
저녁		잡곡밥 호박된장찌개 훈제오리야채볶음(캔공치 참나물무침(비름나물 깻잎지 배추김치	잡곡밥 감자두부고추장찌개 동그랑땡 가지찜 양념장 얼갈이된장무침 물김치

저녁칼로리(Kcal)		664	756
오전간식		뉴케어	뉴케어
오후간식		베지밀 오렌지쥬스	오렌지쥬스 마가렛트, 카스타드 베지밀
기능별식이		흰죽 소고기죽 계란죽	소고기죽 들깨죽 당근야채죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	07(일)	08(월)	09(화)
아침	백미밥 호박된장국 두부조림 양배추볶음 배추김치	잡곡밥 감자맑은국 돈갈비찜(제육볶음) 지오이무침(오이양파 배추김치	잡곡밥 누룽지 날치알달걀찜 콩나물무침 양배추볶음 배추김치
아침칼로리(Kcal)	478	508	564
점심	잡곡밥 돈육우거지국 오리불고기 들깨무나물	잡곡밥 이된장찌개(호박된장 두부구이 양념장	잡곡밥 물만두국 하이라이스(짜짱) 옛날소시지전

	치커리무침 배추김치	멸치아몬드볶음 이고추된장무침(이이 배추김치	참나물무침(단무지) 배추김치
점심칼로리(Kcal)	701	564	840
저녁	잡곡밥 부대찌개 채소계란말이 볼어묵조림 고사리나물 배추김치	잡곡밥 사골파국 어시래기조림(꽁치무 한식잡채 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 소고기채소볶음 시래기지짐 호박나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	740	766	670
오전간식	미숫가루	뉴케어	뉴케어
오후간식	단호박찜	토마토생과일쥬스	생토마토쥬스 오렌지쥬스
기능별식이		흰죽/김가루 두부죽 숙주죽	희죽/김가루 버섯죽 열무죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	14(일)	15(월)	16(화)
	백미밥	백미밥	백미밥

아침	아욱국 소불고기 부추양파무침 배추김치	근대된장국 캔꽁치김치조림 나물무침(비름나물무 물김치	누룽지 돈채피망볶음 취나물무침 맛살냉채 배추김치
아침칼로리(Kcal)	527	532	622
점심	잡곡밥 들깨미역국 가자미구이 브로콜리햄볶음 치커리사과무침 배추김치	추가밥 삼계탕 메밀전병(계란말이) 도토리묵무침 부추콩가루무침 깍두기	잡곡밥 김치찌개 삼치구이 가지볶음 고춧잎나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	679	703	683
저녁	잡곡밥 김치콩나물국 돈불고기 상추겉절이 가지볶음 배추김치	잡곡밥 매운육개장(소고기무 스크램블에그(소세지 무나물 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 두부구이 양념장 햄채소볶음 시금치나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	654	750	602
오전간식	떠먹는요구르트	뉴케어	오렌지

오후간식	찐감자 매실차	생수박, 토마토 쥬스	증편 식혜
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	21(일)	22(월)	23(화)
아침	백미밥 콩나물국 계란장조림 들깨무나물 배추김치	백미밥 감자양파국 순살가자미찜 숙주나물 배추김치	백미밥 누룽지 채소계란찜 청경채굴소스볶음 쑥갓무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	466	469	551
점심	잡곡밥 다시마무국 코다리조림 햄채소볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 배추들깨탕 훈제오리 머스터드 미역초무침 청포묵미나리무침 배추김치	보리밥 김치찌개 닭볶음탕 고사리나물볶음 브로콜리숙회 초장 배추김치

점심칼로리(Kcal)	615	670	626
저녁	잡곡밥 호박된장국 소고기채소볶음 느타리버섯볶음 고사리나물 배추김치	보리밥 아욱국 돈육채소볶음 새송이버섯볶음 열무나물 배추김치	보리밥 북엇국 고등어시래기조림 버섯파프리카볶음 가지나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	632	592	725
오전간식	검은콩두유	두유미숫가루	떠먹는요구르트
오후간식	물만두	단호박찜	삶은달걀 둥글레차
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	28(일)	29(월)	30(화)
아침	백미밥 우거지국 두부조림 도라지볶음	백미밥 오징어맑은국 두부조림 가지무침	백미밥 누룽지 너비아니구이 느라티버섯볶음

	배추김치	배추김치	고사리나물 배추김치
아침칼로리(Kcal)	522	470	674
점심	잡곡밥 소고기뭇국 떡갈비채소볶음 건파래볶음 브로콜리참깨무침 배추김치	잡곡밥 감자된장국 임연수무조림 표고버섯볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 소고기배춧국 비엔나채소볶음 부추양파무침 가지나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)	764	566	735
저녁	잡곡밥 들기름미역국 동태무조림 감자조림 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육굴소스볶음 호박볶음 노각무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 닭살깻잎볶음 동부묵무침 참나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	599	647	615
오전간식	과채주스	키위	검은콩두유
오후간식	크래커 둥글레차	모닝빵 딸기잼	카스타드
기능별식이			

당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
잡곡밥 묵된장국(얼갈이된장 참치두부조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 무챗국 떡갈비구이 오이지무침 배추김치	잡곡밥 안매운순두부찌개 계란장조림 아삭이고추된장무침 배추김치	백미밥 어묵국 돈육채피망볶음 미역줄기무침 배추김치
547	526	547	562
잡곡밥 달걀파국 소고기잡채 두부양념조림 도라지오이무침 배추김치	잡곡밥 설렁탕(소고기무국) 리살간장조림(돈육볶 마늘쫑볶음 부추양파무침 깍두기	잡곡밥 짜장소스 유부팽이장국 탕수육/소스(물만두) 시금치나물(단무지) 열무김치(백김치)	잡곡밥 콩나물국 깻잎육전 단호박조림 콩나물무침 배추김치
850	681	801	610
잡곡밥 맑은완자탕 감자햄볶음 애호박나물 시금치무침 배추김치	잡곡밥 황태국 온두부/김치볶음 우무조림(꽁치캔무조 열무나물 배추김치	잡곡밥 기우거지국(소고기미 징어김치전(야채참치 건파래자반 경채무침(상추겉절이 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 삼치구이 청포묵무침 참나물무침 배추김치

682	637	678	605
뉴케어	뉴케어	뉴케어	뉴케어
오렌지쥬스 쌍화차	바나나 오렌지쥬스	바나나 오렌지쥬스	크래커 둥글레차
소고기죽 들깨야채죽 감자야채죽	참치죽 감자야채죽 소고기죽	달걀죽 참치야채죽 소고기죽	감자두부죽 당근야채죽 된장야채죽
10(수)	**11(목)**	**12(금)**	**13(토)**
잡곡밥 북엇국 닭살채소볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 스테이크(소고기불고 소스 노각무침 배추김치	잡곡밥 들깨무국 참치야채볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 황태국 너비아니구이 고사리나물 배추김치
502	552	438	632
잡곡밥 버섯맑은국 제육볶음 양배추쌈	잡곡밥 소고기무국 다리찜(캔꽁치무조림 김가루쪽파무침	잡곡밥 배추된장국 오리(돼지)주물럭 우엉조림(오이무침)	추가밥 잔치국수 메밀전병 파프리카볶음

쌈장 머위나물무침 배추김치	근대나물무침 배추김치	열무나물 배추김치	시금치나물 배추김치
713	661	642	599
잡곡밥 호박된장찌개 동태전(동그랑땡전) 마늘쫑볶음 동부묵무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕(사골국) 동그랑땡조림 브로콜리맛살볶음 과일화채(단무지) 배추김치	잡곡밥 감자양파국 계란장조림 어묵볶음 오이미역무침 배추김치	잡곡밥 우거지국 닭살데리야끼볶음 두부쑥갓무침 청경채무침 깍두기
634	771	666	666
뉴케어	뉴케어	뉴게어	검은콩두유
카스타드 칼슘두유	카스타드 칼슘두유	생토마토쥬스	삶은달걀 보리차
흰죽/김가루 계란죽 소고기죽 당근야채죽	흰죽/김가루 취나물죽 느타리버섯죽	흰죽.김가루 단호박죽(소고기죽) 정경채죽	
17(수)	**18(목)**	**19(금)**	**20(토)**
백미밥	백미밥	백미밥	백미밥

부추맑은국 채소계란찜 청경채굴소스볶음 배추김치	계란파국 떡갈비조림 깻순나물 배추김치	아욱국 두부조림 시래기된장지짐 배추김치	호박새우젓국 너비아니구이 브로콜리숙회 초장 배추김치
425	624	474	544
잡곡밥 호박고추장찌개 버섯불고기 참치옥수수전 도라지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물된장국 새우까스 타르타르 애호박볶음 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 돈육완자탕 계란말이 꽈리고추멸치조림 미나리무침 배추김치	잡곡밥 북어채국 닭갈비 탕평채 아삭이고추무침 배추김치
773	709	725	652
잡곡밥 사골파국 훈제오리채소볶음 가지나물 아삭이고추무침 배추김치	잡곡밥 부추맑은국 닭살채소볶음 치커리사과무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 황태해장국 돈육버섯볶음 숙주나물 열무나물 배추김치	잡곡밥 물만두국 어묵볶음 연두부 양념장 얼갈이나물무침 깍두기
659	553	598	693
과채주스	무가당두유	키위	참외

롤빵 보리차	카스타드	슈크림빵 둥글레차	과일화채
24(수)	**25(목)**	**26(금)**	**27(토)**
백미밥 소고기미역국 온두부 양념장 무나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 새우살애호박볶음 맛살냉채 배추김치	백미밥 모듬버섯국 소고기곤약조림 깻순나물 배추김치	백미밥 북엇국 닭가슴살마늘볶음 콩나물무침 배추김치
556	467	529	536
잡곡밥 콩나물국 함박스테이크 소스 쑥갓된장무침 과일샐러드 배추김치	추가밥 고추장비빔국수 유부장국 돈육수육 새우젓 상추쌈 쌈장 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 가자미양념찜 고구마순나물 치커리무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯국 고등어구이 햄채소볶음 부추무침 배추김치

755	798	622	662
잡곡밥 안매운육개장 토마토스크램블에그 새송이볶음 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨우거지국 삼치구이 오이양파무침 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 청경채맑은국 모둠장조림 도토리묵 양념장 열무볶음 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈육카레소스 오이지무침 고구마고로케 배추김치
792	614	649	705
검은콩두유	양송이스프	사과	수박
김치전	무지개떡	유과 식혜	카스테라 보리차
31(수)			
백미밥 두부미역국 채소계란찜 들깨시래기나물			

배추김치			
499			
추가밥 칼국수 오징어파전 감자조림 오이무침 배추김치			
604			
잡곡밥 김치찌개 소고기찹쌀구이 양배추채초절임 부추나물 배추김치			
621			
떠먹는요구르트			
삶은달걀 매실차			