

2023년 08월

일자/요일			01(화)
아침			흑미밥
			맑은감자국
			닭볶음탕
			고춧잎무침
			양파초절임
			배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심			쌀밥
			고구마카레
			돈까스&소스
			콘샐러드
			치커리유자무침
			깍두기
점심칼로리(Kcal)			
저녁			잡곡밥
			다시마무국
			오징어볶음
			콩나물무침
			머위대들깨무침
			배추김치
저녁칼로리(Kcal)			

오전간식			액상요구르트
오후간식			배
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	06(일)	07(월)	08(화)
아침	쌀밥	찰현미밥	쌀밥
	된장찌개	쇠고기무국	맑은감자국
	삼치구이	메추리알곤약조림	간장닭조림
	검은콩호두조림	파리고추멸치볶음	오이도라지무침
	참나물	애호박나물	유채나물
	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	잡곡밥	완두콩밥	곤드레나물밥&양념장
	뼈해장국	짜장소스	청국장찌개
	쪽파전	계란탕	제육볶음
	연근조림	만두강정	무나물
	미역줄기볶음	단무지무침	상추겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치

점심칼로리(Kcal)			
저녁	쌀밥	쌀밥	잡곡밥
	순두부찌개	동태찌개	송농
	채소달걀찜	동그랑땡	쭈꾸미야채볶음
	방풍나물무침	청포묵무침	미나리생채
	김자반	브로콜리들깨볶음	콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	액상요구르트	우유	떠먹는 요거트
오후간식	파인애플	굴	소보로빵
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)
아침	기장밥	옥수수밥	잡곡밥
	우거지된장국	김치콩나물국	들깨버섯국
	코다리찜	연두부&양념장	닭살채소볶음
	감자채볶음	뱅어포조림	알감자조림
	브로콜리&초장	파래김무침	김구이

	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	쌀밥	굴밥&양념장	쌀밥
	닭곰탕	무채국	갈비탕&당면
	미트볼떡조림	오징어초무침	표고전
	새송이버섯볶음	더덕고추장무침	진미채무침
	미나리숙주무침	양파초절임	애호박볶음
	배추김치	배추김치	깍두기
점심칼로리(Kcal)			
저녁	잡곡밥	쌀밥	쌀밥
	조갯살미역국	미니우동	콩비지찌개
	사태찜	돈까스&소스	꽂치구이
	실곤약야채무침	치커리무침	시금치무침
	고구마순볶음	과일샐러드	깻잎장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	우유	마시는 요구르트	두유
오후간식	사과주스	프렌치토스트&차	한줌견과
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			
일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)
아침	야채죽	기장밥	쌀밥
	물김치	황태채국	맑은배추국
	동그랑땡	소불고기	닭살간장조림
	오징어젓	브로콜리무침	오이양파무침
	고춧잎장아찌	콩나물무침	파래무침
	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	쌀밥	쌀밥	잡곡밥
	매생이굴국	짜장소스	쇠고기미역국
	수육	짬뽕국	가자미구이
	무말랭이무침	탕수육&소스	표고버섯볶음
	알배추쌈&쌈장	단무지무침	도라지고추장무침
	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	차조밥	흑미밥	잡곡밥
	순대국	고추장찌개	육개장
	삼색계란말이	동태전	떡갈비
	명엽채볶음	두부숙갓무침	알감자조림
	부추무침	콩자반	미나리숙주무침
	깍두기	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			

오전간식	찐고구마&보리차	우유	떠먹는 요거트
오후간식	우유	사과	꿀호떡
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	27(일)	28(월)	29(화)
아침	찰현미밥	미역죽	현미밥
	북어국	오이냉국	조갯살미역국
	닭갈비채소볶음	계란말이	메추리알곤약조림
	맛살무냉채	오징어실채무침	숙주나물
	고구마줄기볶음	검은콩호두조림	브로콜리&초장
	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	보리밥	쌀밥	흑미밥
	청국장찌개	추어탕	부대찌개
	굴비구이	깻잎완자전	어묵야채볶음
	오색잡채	숙주무침	마늘종고추장무침
	상추쌈&쌈장	부추양파무침	감자샐러드
	배추김치	깍두기	배추김치

점심칼로리(Kcal)			
저녁	쌀밥	쌀밥	잡곡밥
	바지락순두부찌개	콩비지김치찌개	돼지고기김치찌개
	너비아니구이	제육볶음	해물완자전
	뱅어포조림	숙갓무침	잔멸치견과조림
	도라지양파무침	김자반	느타리버섯볶음
	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	떠먹는요거트	물만두	두유
오후간식	카스타드&차	요구르트	수박
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
차조밥	잡곡밥	수수밥	기장밥
북어국	애호박새우젓국	달걀파국	오징어맑은국
돈육장조림	가자미무조림	소불고기	닭살단호박조림
감자채볶음	우엉채볶음	어묵불채소볶음	파프리카굴소스볶음
숙갓무침	참나물무침	상추겉절이	취나물
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
보리밥	기장밥	잡곡밥	초계국수
청국장찌개	사골곰탕&소면	버섯고추장찌개	김가루주먹밥
달걀후라이	굴전	참치옥수수전	찐만두
도토리묵무침	오징어젓	실곤약채소무침	오이지무침
쌈채소&쌈장	배추겉절이	깻잎나물	배추김치
배추김치	깍두기	배추김치	매실음료
쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
무채국	김치콩비지찌개	육개장	배추국
순대야채볶음	훈제오리채소볶음	돼지고기수육	마파두부
명엽채볶음	청경채나물	영양부추무침	고구마맛탕
부추생채	양배추쌈&쌈장	무말랭이무침	미나리초무침
배추김치	배추김치	배추김치	깍두기

두유	우유	떠먹는요거트	우유
카스텔라	오미자냉차	참외	방울토마토
09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
잡곡밥	검은콩밥	쌀밥	수수밥
북어달걀국	미역국	토란들깨국	콩가루배추국
쇠고기장조림	가자미카레구이	동태전	소시지야채볶음
숙주나물무침	고추장떡	시금치나물	스크램블에그
시래기무침	청경채무침	김무침	열무나물
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
쌀밥	쌀밥	쌀밥	얼큰장칼국수
유부장국	어묵탕	두부탕국	쌀밥
생전까스&타르타르 소스	너비아니구이	돼지갈비찜	해물파전
맛살초무침	매콤떡볶이	애호박전	도토리묵무침
양상추샐러드&소스	치커리생채	도라지나물	배추겉절이
깍두기	배추김치	배추김치	깍두기

잡곡밥	찹쌀밥	잡곡밥	쌀밥
육개장	반계탕	쇠고기만둣국	추어탕
녹두전	깻잎완자전	두부부침&양념장	돈육감자조림
건새우마늘종볶음	실곤약채소무침	고사리나물	콩자반
알마늘장아찌	아삭이고추된장무침	깻잎지무침	오이생채
배추김치	깍두기	배추김치	석박지
타락죽	우유	두유	떠먹는 요거트
복숭아	수박화채	옥수수	바나나
16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
잡곡밥	강낭콩밥	쌀밥	잡곡밥
쇠고기무국	순두부맑은국	감자수제비국	애호박새우젓국
김달걀말이	오리불고기	두부구이	갈치무조림
멸치땅콩조림	콩나물무침	메추리알곤약조림	고사리볶음
미역줄기볶음	고구마줄기볶음	근대무침	청경채무침

배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
토마토스파게티	잡곡밥	쌀밥	쌀밥
크림스프	계란탕	뼈감자탕	떡만둣국
모닝빵&딸기잼	고추잡채&꽃빵	팽이버섯전	오미산적
춘권튀김	고구마맛탕	탕평채	오이양파무침
치커리샐러드	노각무침	아삭고추된장무침	김부각
오이피클	배추김치	배추김치	배추김치
잡곡밥	쌀밥	잡곡밥	흑미밥
된장찌개	미소장국	돼지고기김치찌개	부대찌개
제육볶음	고등어김치찜	오징어야채볶음	감자전
느타리버섯볶음	숙갓무침	감자채햄볶음	어묵볶음
쌈채소&쌈장	건파래볶음	머윗대들깨무침	미역초무침
배추김치	배추김치	깍두기	동치미
우유	우유	우유	두유
방울토마토	매실차	배즙음료	찐단호박

23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
쌀밥	참치죽	잡곡밥	현미밥
맑은순두부국	동치미	무채국	맑은소고기국
고등어무조림	쇠고기장조림	삼색달걀찜	삼치김치조림
취나물무침	어묵볼볶음	연두부&양념장	청포묵김가루무침
땅콩조림	열무무침	조미김	얼갈이무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
수수밥	잡곡밥	쌀밥	추비빔밥&달걀후라이
우렁된장찌개	꽃게탕	팽이버섯된장국	맑은감자국
제육볶음	완자전	오삼불고기	소불고기
가지양파볶음	파프리카버섯볶음	머윗대볶음	콩나물무침
쌈채소&쌈장	청경채된장무침	쌈채소&쌈장	애호박볶음
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
쌀밥	쌀밥	쌀밥	쌀밥
매운어묵탕	설렁탕&소면	들깨수제비국	누룽지탕
차돌간장떡볶이	찐만두	해물파전	마파두부
단호박튀김	도토리묵상추무침	감자채햄볶음	견과류멸치볶음
무생채	파김치	미역초무침	비름나물
배추김치	깍두기	배추겉절이	배추김치

우유	에그마요샌드위치	우유	우유
백설기	짜먹는 요거트	바나나	토마토
30(수)	31(목)		
검은콩밥	기장밥		
시금치된장국	김치콩나물국		
임연수구이	돈육불고기		
오이양파무침	파래무침		
구이김&양념장	쌈채소&쌈장		
배추김치	배추김치		
보리밥	잡곡밥		
들깨버섯국	해물짬뽕탕		
소불고기당면볶음	탕수육		
콩자반	쇠고기민찌가지볶음		
근대무침	자차이무침		
깍두기	배추김치		

쌀밥	쌀밥		
얼큰순두부찌개	시래기된장국		
완자전	닭갈비볶음		
무생채	해파리냉채		
아삭고추된장무침	부추무침		
배추김치	배추김치		
우유	두유		
무지개떡	과일샤베트		