

2023년 09월

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

오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	03(일)	04(월)	05(화)
아침	은행감자밥	기장밥	흑미밥
	연두부국	쇠고기미역국	배추된장국
	깻잎제육볶음	저염고등어구이	차돌박이숙주찜
	고구마순무침	숙주당근무침	부추양파겨자무침
	양배추찜&저염된장	애호박나물	쿠스쿠스양상추샐러드
	무생채	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	보리밥	전복버섯덮밥	현미밥
	호박된장국	어묵탕	순두부백탕
	안매운닭갈비	쇠고기메추리알조림	낙지볶음
	가지볶음	당근전	콩나물무침
	마라로니샐러드	단무지무침	김자반
	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	현미밥	수수밥	귀리밥
	오징어콩나물국	유부된장국	맑은배추국
	버섯잡채	간장찜닭	돼지고기수육

시금치	참나물두부부침	해초무침	브로콜리마늘볶음
	시금치나물	김부각	알배추쌈
	배추김치	배추김치	보쌈김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	카스텔라	잘게썬 꿀떡	과일
오후간식	우유	유산균음료	두유
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	10(일)	11(월)	12(화)
아침	잡곡밥	흑미밥	귀리밥
	맑은순두부국	황태미역국	육개장
	충무식오징어볶음	저염간장갈비찜	미니새송이야채볶음
	멸치호두볶음	호박새우젓볶음	쥐포무침
	양상추샐러드	파인애플샐러드	꽃맛샐러드
	석박지	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	오므라이스	완두콩밥	고구마카레라이스
	두부된장국	두부달걀국	실파국
	꼬마돈까스	쇠고기고추잡채	순살탄두리치킨
	오이,당근,아삭이고 츠스티	꽃빵	블랙올리브양상추샐 러드

	오이레몬피클	청경채무침	깻잎지
	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	현미밥	강황밥	현미밥
	뚝배기등뼈감자탕	순두부김치국	고추장찌개
	고구마순간장조림	삼치파절임구이	양파제육볶음
	무나물	피망미트볼	부추사과무침
	흑임자양상추샐러드	참나물유자무침	쌈채소&저염된장
	깍두기	배추김치	무생채
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	두유	떠먹는요거트	우유
오후간식	과일	매실차	난
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	17(일)	18(월)	19(화)
아침	차조밥	홍국밥	귀리밥
	쇠고기고사리해장국	달걀북엇국	시금치된장국
	우유달걀찜	다진돼지고기두부조리	표고버섯볶음
	숙주당근무침	감자볶음	브로콜리들깨볶음
	다시마땅콩조림	열무들깨무침	상추깻잎겉절이

	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	검은콩짜장밥&면	쌀밥	부타동(대패삼겹살 밥)
	돈육짬뽕탕	오리탕	배추된장국
	지삼선	콩나물미나리초무침	미역오징어초무침
	달걀후라이	멸치견과류볶음	일식달걀조림
	치커리샐러드	우엉들깨조림	양배추샐러드
	단무지	얼갈이겉절이	깍두기
점심칼로리(Kcal)			
저녁	시래기밥	현미밥	현미밥
	차돌된장찌개	쇠고기미역국	참나물버섯탕
	임연수구이	닭순살양념강정	해물파전
	연두부&흑임자소스	파프리카잡채	감자채볶음
	김자반	아욱무침	오이무침
	깍두기	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	호두파이	우유	단팥소보로
오후간식	두유	훈제달걀	떠먹는요거트
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

일자/요일	24(일)	25(월)	26(화)
아침	현미밥	강황밥	현미밥
	황태감자국	우거지된장국	바지락부추국
	주꾸미볶음	가자미구이	메추리알장조림
	뱅어포무침	멸치마늘쫄볶음	연두부&간장
	비름나물	김자반	시래기나물
	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	해물양배추볶음우동 +현미밥	흑미밥	산채비비밥&쇠고기 그츠자
	두부미역된장국	브로콜리스프	차돌된장국
	과리고추돈사태찜	함박스테이크	달걀후라이
	건취나물볶음	그린빈구이	호박나물
	치자단무지	마카로니샐러드	무생채
	깍두기	물김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	영양밥	차조밥	쌀밥
	한우곰탕	닭가슴살미역국	유부된장국
	고기추가	오삼불고기	오리불고기
	들깨무나물	콩나물당근무침	부추양파무침
	부추무침	부지깻이나물	락교
	깍두기	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	우유	감자빵	우유
오후간식	호두과자	과일	호박죽

기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

		01(금)	02(토)
		흑미밥	차조밥
		들깨감자양파국	닭개장
		돈육콩나물볶음	곤약달걀장조림
		새송이버섯볶음	브로콜리들깨무침
		깻잎순나물	김치전
		배추김치	열무김치
		현미밥	쌀밥
		옥수수스프	모밀국수&온육수
		에그함박스테이크	바싹불고기
		당근피망볶음	호박견과류샐러드
		익힌토마토	부추무침
		물김치	깍두기
		귀리밥	흑미밥
		호박잎된장국	샤브우육버섯전골
		닭볶음탕	궁중떡볶이
		스윗고구마고로케	감자보리새우조림
		참나물무침	미역줄기볶음
		깍두기	배추김치
		오미자차	우유

		두유	과일
06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
수수밥	현미밥	찹쌀밥	수수밥
햄김치찌개	당면불고기전골	누룽지탕	안매운닭개장
김달걀말이	연근들깨조림	오리훈제고기	오이노각무침
비나그레씨샐러드	단호박튀김	무쌈	죽순새우살볶음
도시락김	당근레페샐러드	삼색파프리카	김부각
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
쌀밥	곤드레밥	현미밥	파인애플쇠고기볶음 밥
닭곰탕	콩가루배추된장국	설렁탕	두부된장국
도토리묵무침	가자미구이	울망개묵양념장	파&닭꼬치
부추무침	잔멸치볶음	건파래나물	아보카도샐러드
마늘장아찌	오이미역냉채	검은콩땅콩호두조림	비트무절임
갯김치	물김치	석박지	배추김치
돈육야채볶음밥	렌틸콩현미밥	흑미밥	고구마밥
미소된장국	김치비지국	참치김치찌개	청국장찌개
두부참치카나페	피데기간장쪽파볶음	단호박돼지고기볶음	고등어양념구이

파리고추찜	탕평채	당근어묵볶음	맛살오이무침
비트피클	오이양파무침	상추깻잎겉절이	도시락김
배추김치	배추김치	열무김치	겉절이
호두과자	감자샐러드모닝빵	콘버터구이	우유
우유	호두과자	요거트	야채스틱
13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
현미밥	현미밥	차조밥	쇠고기무밥
조갯살맑은국	시래기된장국	동태찌개	근대된장국
당근오징어냉채	우불고기숙주볶음	닭봉간장조림	돈육버섯조림
연근간장조림	미니떡볶이	우유야채달걀찜	고구마견과류범벅
근대된장무침	생야채스틱	맛살겨자무침	두부미역냉채
배추김치	배추김치	백김치	배추김치
현미밥	현미밥	완두콩밥	멸치주먹밥
쌀국수	쇠고기무국	백짬뽕	막국수&온육수
숙주양파무침	가자미카레구이	참쌀버섯가지탕수육	돼지고기수육
훈제오리고기	실곤약야채무침	연두부카프리제샐러드	콩나물당근무침

양상추샐러드	시금치나물	짜사이무침	오이고추된장무침
깍두기	배추김치	깍두기	배추김치
옥수수밥	흑미밥	현미밥	현미밥
콩치찌개	호박고추장찌개	조개미역국	김치콩나물국
메추리알장조림	돼지고기수육&두부	돈육매실청불고기	닭볶음탕
들깨곤드레무침	^{쌈자} 생야채스틱	부추무침	검은콩땅콩조림
미역자반	명이나물	양배추찜&저염된장	미역줄기볶음
물김치	보쌈김치	배추김치	열무김치
당근쥬스	미니양갱	녹두죽	고구마말랭이과자
찐고구마	우유	우유	과일
20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
현미밥	검은콩밥	현미밥	보리밥
아욱국	종합꼬치어묵국	차돌박이감자찌개	비지찌개
알마늘닭구이	닭살깻잎무침	두부조림	갈치구이
미역양파초무침	죽순새우볶음	연근메추리알조림	무생채
콘샐러드	무나물	느타리파프리카볶음	도시락김

배추김치	배추김치	배추김치	물김치
흑미밥	검정콩밥	흑미건표고밥	돈육가지볶음밥
추어탕	호박된장국	바지락순두부탕	달걀파국
더덕튀김	부추제육볶음	쇠고기청경채불고기	꿔바로우
고구마줄기볶음	양배추쌈	야채달걀말이	메추리알감자조림
양파비트절임	콩나물실파무침	건부지깻이나물	코오슬로샐러드
배깍두기	배추김치	배추김치	깍두기
차조밥	후리가케주먹밥	흑미밥	쌀밥
우거지된장국	닭칼국수	황태미역국	오징어국
쇠불고기	왕만두	간장닭찜	오이쇠고기볶음
호박나물	쇠고기장조림	새송이버섯볶음	가지튀김
콜라비생채	오이도라지무침	김자반	들기름깻잎지
배추김치	배추겉절이	배추김치	배추김치
우유	떠먹는요거트	옥수수	치킨랩
과일	알감자버터구이	두유	과일

27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
흑미밥	현미밥	쌀밥	뿌리채소영양밥
토란국	전복미역국	만둣국	숙갓된장국
두부양념조림	쇠고기오이볶음	닭살야채볶음	돈채피망볶음
메추리알장조림	해물동그랑땡	하트맛살과 호박전	고춧잎나물
참나물유자무침	시금치나물	도라지나물	애호박새우젓나물
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
마파두부덮밥	귀리밥	약밥	홍국밥
백짬뽕탕	우렁된장국	탕국	무채국
도토리묵무침	우사태찜	한식잡채	전복버터구이
노각양파무침	미역줄기볶음	굴비구이	너비아니연근구이
숙주깨무침	궁채들깨나물	무나물	과일샐러드
석박지	배추김치	배추김치	배추김치
현미밥	잡쌀현미밥	현미밥	쌀밥
청국장찌개	한방삼계탕	돼지등뼈국	한방갈비탕
고등어구이	마늘쫀간장조림	야채튀김	마늘쫀새우조림
꼬시래기무침	방풍나물	고사리나물	무청숙음나물
숙주나물	비트양파절임	치커리유자겉절이	실곤약무침
배추김치	나박김치	배추김치	깍두기
파프리카에그샌드위치	식혜	송편	두유
과일	약과	과일	찐고구마
