

2023년 12월

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	콩나물밥과 저염간장 두부김치찌개 쇠불고기볶음 다시마튀각 취나물무침 상추물김치	약콩밥 무채국 간장쇠불고기 사과도라지무침 쑥갓나물 밤겉절이	백미밥 황태미역국 간장제육볶음 양배추,미역쌈 콩나물무침 파김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	차조밥 감자고추장찌개 LA갈비 게맛살미역초무침 배추나물 동치미	카무트밥 청국장찌개 고등어무조림 호박오가리나물 쪽파김무침 물김치	귀리밥 버섯무국 간장닭조림 달걀브로콜리볶음 콩자반 배추김치

점심칼로리(Kcal)			
저녁	흑미밥 순대국밥 콩치구이 양파부추무침 들깨연근조림 깍두기	현미밥&소면 닭곰탕 햄채소볶음 시래기들깨나물 상추겉절이 깍두기	차조밥 얼갈이된장국 한방돼지갈비찜 새송이조림 부추겉절이 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	우유	과일	우유
오후간식	과일	무가당호상요구르트	호밀빵
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	10(일)	11(월)	12(화)
아침	차조밥 쇠고기고사리국 채소달걀말이 브로콜리초회 우엉들깨샐러드	현미찰밥 황태국 파프리카잡채 메밀배추전 치커리사과무침	옥수수밥 닭가슴살미역국 메추리알어묵야채조림 달걀찜 근대나물무침

	나박김치	배추김치	고구마줄기김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	참치주먹밥 호박다시마국수 닭봉튀김 오이숙주초무침 상추양파무침 보쌈김치	병아리콩밥 감자국 돼지바싹불고기 양배추&견과류쌈장 부추양파무침 배추김치	시래기밥 우거지국 버섯불고기 고사리나물 야채쌈 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	쇠고기애호박볶음밥 무순장국 연근조림 도시락김 에그콘샐러드 배추김치	현미콩밥 콩나물국 고구마닭갈비 들기름막국수 무절임 배추김치	귀리밥 미니잔치국수 참스테이크 양배추샐러드 유자무피클 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	붕어빵	과일	과일
오후간식	우유	우유감자전	무가당호상요구르트
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			
일자/요일	17(일)	18(월)	19(화)
아침	차조밥 다시마무국 북채조림 아몬드멸치볶음 호박볶음 배추김치	불구르밥 콩나물해장국 훈제오리야채무침 간장연근조림 브로콜리초무침 깍두기	백미밥 콩비지국 돈육김치볶음 구운버섯샐러드 갯잎겉절이 동치미
아침칼로리(Kcal)			
점심	백미밥 삼계탕 김치전 새송이간장조림 부추무침 깍두기	배추밥&돈민찌고추장 시래기된장국 콩나물낙지볶음 달걀찜 고사리나물 배추김치	현미밥 나주곰탕 삼치레몬구이 꽃맛살샐러드 시금치나물 깍두기
점심칼로리(Kcal)			
저녁	귀리밥 콩치김치찌개 옛날소세지전 김묵무침 미나리나물 동치미	감자밥 아욱국 소갈비찜 숙주무침 시래기무침 배추김치	흑미밥 매콤순두부찌개 차돌숙주볶음 사각감자당근조림 청경채나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			

오전간식	우유	고구마	두유
오후간식	레몬차	과일	과일
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	24(일)	25(월)	26(화)
아침	차조밥 맑은배추국 떡갈비조림 파스타닭가슴살샐러드 어묵불볶음 배추김치	현미밥 토마토누룽지탕 미트볼 돈민찌가지볶음 들깨무나물 배추김치	백미밥 유부국 돈육볶음 달걀스크램블 얼갈이배추나물 배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	아주까리콩밥 미소된장국 고구마닭고기카레 새우튀김 무알랭이 비트무절임	퀴노아밥 버섯전골 배추말이만두 우엉간장조림 마늘쫀장아찌 석박지	귀리밥 두부된장국 가자미구이 갯잎순멸치볶음 숙주잔파무침 배추김치

점심칼로리(Kcal)			
저녁	현미밥 굴 국 / 옥수수스프 함박스테이크 토마토브로콜리구이 고구마샐러드 깍두기	쇠고기우영밥 달걀어묵국 연어구이 그린빈구이 사과병아리콩샐러드 배추김치	현미밥 도가니탕 오징어무침 과일샐러드 부추무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	또띠아	과일	과배기
오후간식	우유	크리스마스케익	요구르트
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	31(일)		
아침	버섯은행밥 콩가루배추국 오리훈제고기 시금치고추장무침 무쌈, 파프리카스틱		

	배추김치		
아침칼로리(Kcal)			
점심	현미밥 한방삼계탕 한식잡채 무생채 마늘쫀간장조림 깍두기		
점심칼로리(Kcal)			
저녁	차조밥 콩나물국 버터전복관자구이 브로콜리초회 감샐러드 배추김치		
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	우유		
오후간식	미니떡케이크		
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			

월 식단표

		01(금)	02(토)
		무채밥&저염간장 감자호박된장찌개 춘장돼지고기볶음 포항초토마토샐러드 깻잎무침 배추김치	귀리밥 들깨순두부탕 떡갈비 청경채볶음 호두콩자반 배추김치
		흑미밥 미역국 쇠불고기버섯볶음 한식잡채 게맛살유부겨자냉채 배추김치	묵은나물밥 시래기국 단호박제육볶음 달걀후라이 도시락김 배추김치
		현미밥 닭개장 두부부침 풋고추멸치볶음 쌈이나리 배추김치	서리태밥 호박잎된장국 삼치튀김 유자청우엉조림 깻잎순나물 총각김치

		두부과자	고구마
		우유	과일
06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
수수밥 유채된장국 돈사태장조림 취나물무침 두부구이치즈샐러드 배추김치	현미밥 달래된장국 우불당면볶음 근대나물무침 고구마샐러드 배깍두기	호박죽/백미밥 굴국 간장사태찜 브로콜리마늘볶음 유부채소무침 배추김치	고구마밥 건새우아욱국 담양떡갈비 브로콜리마늘볶음 청포묵무침 배추김치
강황새우볶음밥 어묵국 미니돈까스 과일샐러드 비름나물 배추김치	수수밥 쇠고기미역국 콩나물불고기 옛날소세지전 멸치볶음 배추김치	흑미밥 콩가루쑥국 가자미구이 다진소고기두부조림 파프리카샐러드 무김치	현미밥 토마토달걀탕 참치마파두부 버섯튀김 생양파, 오이고추 배추김치

<ul style="list-style-type: none"> 울무밥 오징어무국 야채달걀말이 포항초버섯볶음 고춧잎나물 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 흑미밥 백도리탕 도라지오이무침 노란호박전 미역줄기볶음 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 적두밥 맑은콩나물국 한방마늘수육 알배추쌈 가지나물 보쌈김치 	<ul style="list-style-type: none"> 강황밥 육개장 온두부 감자햄볶음 미나리무침 배추김치
호빵	고구마치즈볼	우유	약과
과일	무가당호상요구르트	삶은달걀	수정과
13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
<ul style="list-style-type: none"> 현미콩밥 애호박된장찌개 제육볶음 온두부 파래김무침 	<ul style="list-style-type: none"> 작두콩밥 두부젓국 닭고기고구마볶음 도시락김 궁채나물 	<ul style="list-style-type: none"> 쥐논이콩밥 쇠고기무국 메추리곤약장조림 애호박새우볶음 두부숙갓버무리 	<ul style="list-style-type: none"> 마늘쫄래지고기볶음밥 완탕 모듬버섯볶음 청경채나물 단호박샐러드

물김치	배추김치	배추김치	갯김치
미역밥&저염간장 차돌된장국 코다리강정구이 감자채볶음 견과류멸치볶음 무말랭이	울무밥 근대된장국 쭈삼불고기 옥수수콘치즈샐러드 당근숙주나물 배추김치	보리밥 우렁된장국 달걀후라이 삼색나물 콩자반 배추김치	현미밥 배추된장국 포항초커리 닭봉데리아끼조림 공갈빵 배깍두기
현미밥 브로콜리스프 미니함박스테이크 새송이파프리카볶음 그릭요거트과일샐러드 동치미&배추김치	고구마생채비빔밥 송농 닭볶음탕 오이무침 우유감자샐러드 배추김치	흑미밥 콩나물국 한방돼지갈비찜 도토리묵&저염간장 오이도라지무침 배추김치	백미밥 백순두부찌개 물만두 가지볶음 단무지&생양파 배추김치
마늘빵	과일	호상요구르트	식혜
두유	들깨강정	프렌치토스트	과일

20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
현미밥 쇠고기미역국 떡갈비 죽순새우살볶음 콩나물무침 무짬지	차조밥 김치국 소고기수육야채무침 두부김부침 그린샐러드 무생채	고부지깻이밥&저염간 유부된장국 임연수구이 감자채볶음 굴포향초샐러드 배추김치	현미밥 육개장 쭈꾸미감자샐러드 닭겨자채무침 세발나물무침 배추김치
현미밥 참치고추장찌개 장각구이 도라지오이무침 취나물볶음 배추김치	현미밥 쇠고기무국 연양불고기 고추된장무침 오이당근스틱 배추김치	추가밥 등뼈감자탕 동지새알팔죽 된장갓무침 무나물 배추물김치	백미밥 설렁탕 버섯데리야끼볶음 도라지사과무침 야채스틱 석박지
흑미밥 우렁된장국 소꼬리찜 마늘쫄간장조림 무나물 배추김치	귀리밥 부대찌개 고기민찌두부조림 콩나물겨자냉채 천사채 열무김치	백미밥 달걀국 짜장소스 유산슬 단무지부추무침 배추김치	닭살된장비빔밥 누룽지 데리야끼가자미튀김 연두부샐러드 김자반 물김치

우유	과일야채주스	두유	과일
깨찰빵	에그샌드위치	냉동홍시	우유
27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
완두콩밥 토란국 쇠불고기 미역초회 유자참나물무침 배추김치	현미밥 육개장 오징어숙회 오이무침 무파래무침 배추김치	귀리밥 닭곰탕 시래기조림 햄마늘퐁볶음 애호박볶음 배추김치	약콩밥 순두부찌개 고기해물완자전 미역초무침 오이당근스틱 배추김치
현미밥 들깨배추된장국 마파두부 궁채나물 건파래볶음 배추김치	영양찰밥 아욱된장국 훈제삼겹살 버섯양파볶음 쌈다시마 배추김치	흑미밥 미역국 양파제육볶음 더덕구이 상추겉절이 과일깍두기	주먹밥 쌀국수 오리고기 화권튀김 양파절임 배추김치

백미밥 추어탕 도토리묵&저염양념장 마요감자샐러드 세발나물 배추김치	흑미밥 만둣국 코다리조림 멸치감자조림 미나리무침 배추김치	옥수수밥 우거지국 단호박찜닭 꽃맛살마요샐러드 새우젓호박나물 배추김치	서리태밥 달걀국 등갈비구이 멸치아몬드볶음 당근숙주무침 아삭이고추무침
견과류	두유	카스텔라	우유
우유	옥수수	과일	호두과자

[illegible]
