

2024년 01월

일자/요일		01(월)	02(화)
아침		흑미밥	수수밥
		닭곰탕	근대된장국
		메추리알장조림	삼치구이
		어묵볶음	돈나물무침
		양파장아찌	무나물
		배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심		완두콩밥	현미밥
		감자국	사골국
		오삼불고기	치킨너겟
		잡채	부추전
		오이무침	콩나물무침
		나박김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁		백미밥	흑미밥
		달걀국	미소장국
		꼬막찜	갈치조림
		감자조림	무나물
		새우젓호박볶음	콩자반
		배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식		깨죽	우유

오후간식		두유	딸기
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	07(일)	08(월)	09(화)
아침	현미밥	완두콩밥	백미밥
	미소장국	육개장	달걀국
	너비아니	소시지볶음	콩치조림
	무생채	브로콜리, 초고추장	미역줄기볶음
	콩자반	김자반	오이무침
	배추김치	깍두기	배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	백미밥	수수밥	흑미밥
	돼지고기감자짜글이	배추된장국	청국장찌개
	달걀찜	돼지갈비찜	고등어무조림
	부추무침	양배추찜, 쌈장	고사리나물
	파리고추멸치볶음	숙주나물	새송이버섯볶음
	파김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	백미밥	수수밥	흑미밥
	쇠고기미역국	어묵탕	갈비탕
	닭튀김	콩나물불고기	메추리알장조림

시식	콩나물무침	우엉조림	연근조림
	궁중떡볶이	깻잎지	감자조림
	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	우유	흑임자죽	우유
오후간식	파인애플	호상 요거트	단호박죽
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	14(일)	15(월)	16(화)
아침	수수밥	흑미밥	귀리밥
	사골국	닭곰탕	배추된장국
	달걀후라이	너비아니	갈치조림
	연근조림	청경채볶음	무나물
	다시마채무침	깻잎지	새송이버섯볶음
	배추김치	파김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	곤드레밥, 양념장	백미밥	수수밥
	어묵탕	순두부찌개	닭백숙
	고등어무조림	함박스테이크	두부조림
	숙주나물	부추무침	깻잎지

	돈나물무침	콩나물무침	오징어채볶음
	배추김치	깍두기	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흑미밥	백미밥	백미밥
	들깨미역국	떡만둣국	콩비지찌개
	돈까스	해물동그랑땡	갈비찜
	어묵볶음	도토리묵무침	무나물
	도라이오이무침	가지나물	김치전
	배추김치	배추김치	깍두기
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	우유	단호박죽	우유
오후간식	굴	두유	딸기
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	21(일)	22(월)	23(화)
아침	현미밥	수수밥	흑미밥
	시래기된장국	오징어묵국	미소장국
	조기구이	달걀말이	두부조림
	어묵볶음	콩나물무침	무생채
	오이무침	건새우마늘쫀볶음	느타리버섯볶음

	배추김치	총각김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	잡곡밥	햄볶음밥	차조밥
	홍합탕	미소된장국	육개장
	목살김치찜	생선까스	찜닭
	무생채	숙주나물	오이무침
	김자반	도토리묵무침	부추전
	나박김치	배추김치	총각김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	잡곡밥	차조밥	귀리밥
	부대찌개	참치김치찌개	청국장찌개
	오징어볶음	삼치구이	생선까스
	더덕구이	다시마채무침	연근조림
	새송이버섯볶음	매일장아찌	청경채볶음
	배추김치	깍두기	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	우유	삶은달걀, 식혜	우유
오후간식	꿀	두유	파인애플
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

일자/요일	28(일)	29(월)	30(화)
아침	수수밥	백미밥	잡곡밥
	육개장	북엇국	김치콩나물국
	고등어무조림	마파두부	메추리알장조림
	가지나물	감자조림	청경채볶음
	숙주나물	오이무침	어묵볶음
	배추김치	깍두기	배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	콩나물밥, 양념장	차조밥	백미밥
	부대찌개	돼지고기김치찌개	쇠고기뭇국
	해물동그랑땡	닭튀김	소불고기
	브로콜리, 초고추장	궁중떡볶이	뱅어포볶음
	가지나물	무나물	시금치나물
	깍두기	무생채	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	수수밥	차조밥	흑미밥
	해물수제비	어묵탕	쇠고기미역국
	떡갈비구이	마파두부	너비아니
	돈나물무침	우엉조림	양파장아찌
	고사리나물	잡채	건새우마늘쫀볶음
	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	우유	단호박죽	우유
오후간식	굴	딸기	바나나

기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
귀리밥	현미밥	완두콩밥	차조밥
쇠고기뭇국	어묵탕	콩나물국	미역국
두부조림	달걀찜	고등어무조림	가자미구이
애호박볶음	느타리버섯볶음	오이무침	감자조림
파리고추멸치볶음	우엉조림	숙주볶음	시금치나물
총각김치	배추김치	깍두기	배추김치
새우볶음밥	콩나물밥, 양념장	흑미밥	수수밥
미소장국	북엇국	참치김치찌개	갈비탕
마파두부	너비아니	메추리알장조림	메추리알장조림
연근조림	시금치나물	새우젓호박볶음	청경채볶음
깻잎지	가지나물	어묵볶음	매실장아찌
물김치	배추김치	무말랭이	배추김치
차조밥	카레라이스	현미밥	수수밥
홍합탕	북엇국	추어탕	떡국
달걀말이	소시지볶음	콩치조림	두부조림
새송이버섯볶음	김치전	파리고추멸치볶음	다시마채무침
무나물	김자반	콩나물무침	무나물
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
냉동홍시	호상 요구르트	우유	녹두죽

바나나	키위	단호박죽	굴
10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
수수밥	백미밥	차조밥	잡곡밥
감자국	북엇국	애호박새우젓국	어묵탕
조기구이	달걀말이	갈치조림	삼치구이
무나물	느타리버섯볶음	고사리나물	부추무침
뱅어포볶음	도라지오이무침	감자조림	멸치볶음
배추김치	배추김치	파김치	배추김치
차조밥	카레라이스	백미밥	수수밥
감자탕	콩나물국	추어탕	애호박새우젓국
해물동그랑땡	너비아니	두부조림	콩나물불고기
잡채	궁중떡볶이	김치전	오이무침
콩자반	연근조림	뱅어포볶음	다시마채무침
나박김치	배추김치	갯김치	배추김치
백미밥	차조밥	백미밥	수수밥
배추된장국	사골국	감자탕	돼지고기김치찌개
꼬막찜	제육볶음	가자미구이	조기구이

부추전	미역줄기볶음	다시마채볶음	느타리버섯볶음
가지나물	어묵볶음	마늘장아찌	숙주나물
깍두기	배추김치	배추김치	배추김치
삶은 고구마 + 두유	깨죽	우유	에그샌드위치
딸기	김부각, 수정과	키위	깨강정 + 두유
17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
백미밥	잡곡밥	백미밥	콩밥
다슬기국	두부된장국	쇠고기미역국	북엇국
달걀찜	마파두부	고등어무조림	소시지볶음
양파장아찌	브로콜리, 초고추장	새우젓호박볶음	숙주볶음
잡채	미역줄기볶음	오이무침	감자조림
배추김치	총각김치	배추김치	배추김치
완두콩밥	새우볶음밥	잡곡밥	짜장라이스
쇠고기미역국	시금치된장국	갈비탕	배추된장국
소불고기	떡갈비구이	새우튀김	미니돈까스
마늘장아찌	무생채	고사리나물	느타리버섯볶음

건새우마늘쫀볶음	매실장아찌	콩나물무침	무말랭이
배추김치	배추김치	물김치	배추김치
잡곡밥	백미밥	콩밥	수수밥
순두부찌개	애호박새우젓국	동태찌개	고추장찌개
목살김치찜	찜닭	삼치구이	코다리조림
양파장아찌	우엉조림	뱅어포볶음	궁중떡볶이
고사리나물	돈나물무침	깻잎지	시금치나물
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
쇠고기미역죽	깨죽	우유	닭죽
두유	냉동홍시	파인애플	키위
24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
잡곡밥	백미밥	차조밥	귀리밥
들깨미역국	달걀국	쇠고기뭇국	콩나물국
메추리알장조림	콩치조림	스크램블에그	너비아니
김자반	숙주볶음	시금치나물	고사리나물
잔멸치볶음	매실장아찌	뱅어포볶음	깻잎지

배추김치	깍두기	배추김치	배추김치
백미밥	흑미밥	카레라이스	잡곡밥
고추장찌개	동태찌개	콩비지찌개	들깨미역국
갈치구이	오삼불고기	코다리조림	닭볶음탕
감자조림	김치전	무나물	연근조림
잡채	콩자반	어묵볶음	콩나물무침
배추김치	배추김치	깍두기	배추김치
잡곡밥	백미밥	백미밥	잡곡밥
시금치된장국	닭곰탕	돼지고기감자짜글이	쇠고기뭇국
소불고기	달걀찜	콩나물불고기	조기구이
양배추찜, 쌈장	오이무침	부추전	느타리버섯볶음
새우젓호박볶음	시금치나물	숙주볶음	도라지오이무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
팥죽	녹두죽	우유	흑임자죽
두유	딸기	키위	두유

31(수)			
차조밥			
두부된장국			
달걀말이			
김자반			
콩나물무침			
배추김치			
귀리밥			
애호박새우젓국			
돼지갈비찜			
깻잎지			
새송이버섯볶음			
배추김치			
차조밥			
육개장			
고등어무조림			
더덕구이			
무생채			
배추김치			
깨죽			
두유			
