

2024년 05월

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

오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)
아침	현미밥	쌀밥	완두콩밥
	달걀국	어묵국	시금치된장국
	새우젓호박볶	뱅어포볶음	달걀말이
	궁중떡볶이	김자반	김구이
	숙주볶음	에그스크램블	숙주볶음
	배추김치	배추김치	파김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	쌀밥	팔밥	쌀밥
	참치김치찌개	쇠고기뭇국	백숙
	닭갈비	돈까스	어묵조림
	가지나물	과일샐러드	무나물
	부추무침	깻잎지	콩나물무침
	깍두기	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	잡곡밥	쌀밥	수수밥
	수제비국	부대찌개	홍합탕
	떡갈비구이	오삼불고기	삼치구이

시식	연근조림	어묵볶음	부추전
	청경채볶음	우엉조림	연근조림
	열무김치	나박김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	녹두죽	쇠고기미역죽	과일
오후간식	우유	약과	두유
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)
아침	기장밥	잡곡밥	검정콩밥
	닭곰탕	사골국	황태미역국
	어묵볶음	짜리고추멸치	느타리버섯
	깻잎지	시금치나물	가지나물
	돈나물무침	달걀말이	감자조림
	배추김치	열무김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	쌀밥	보리밥	쌀밥
	잔치국수	애호박새우젓	쇠고기미역
	돈까스	임연수구이	목살김치찜
	과일샐러드	우엉조림	콩나물무침

	고사리나물	양파장아찌	부추무침
	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	검정콩밥	쌀밥	현미밥
	어묵탕	동태찌개	추어탕
	콩치조림	연어구이	조기구이
	뱅어포볶음	잡채	부추전
	오이무침	콩나물무침	김자반
	깍두기	배추김치	열무김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	참치야채죽	삶은 달걀	과일
오후간식	삶은 감자	우유	호밀빵
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)
아침	현미밥	쌀밥	완두콩밥
	달걀국	어묵국	시금치된장국
	새우젓호박볶	뱅어포볶음	달걀말이
	궁중떡볶이	김자반	김구이
	숙주볶음	에그스크램블	숙주볶음

	배추김치	배추김치	파김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	쌀밥	팔밥	쌀밥
	참치김치찌개	쇠고기뭇국	백숙
	닭갈비	돈까스	어묵조림
	가지나물	과일샐러드	무나물
	부추무침	깻잎지	콩나물무침
	깍두기	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	잡곡밥	쌀밥	수수밥
	수제비국	부대찌개	홍합탕
	떡갈비구이	오삼불고기	삼치구이
	연근조림	어묵볶음	부추전
	청경채볶음	우엉조림	연근조림
	열무김치	나박김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	녹두죽	쇠고기미역죽	과일
오후간식	우유	약과	두유
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)
아침	잡곡밥	차조밥	흑미밥
	시금치된장국	쇠고기미역국	김치콩나물
	마파두부	새송이버섯볶	달걀찜
	감자조림	양배추침, 쌈장	오이무침
	숙주볶음	무나물	청경채볶음
	배추김치	열무김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)			
점심	흑미밥	보리밥	쌀밥
	쇠고기뭇국	돼지고기김치	사골국
	목살김치찜	가자미구이	소불고기
	미역줄기볶음	숙주볶음	상추쌈 & 쌈
	가지나물	도라지오이무	다시마채무
	배추김치	배추김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁	쌀밥	쌀밥	잡곡밥
	닭곰탕	순두부찌개	고추장찌개
	삼치구이	오삼불고기	돼지바삭불
	새우젓호박볶	고사리나물	콩나물무침
	시금치나물	브로콜리 & 초	무나물
	총각김치	배추김치	깍두기
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식	레몬차	닭죽	과일
오후간식	삶은 고구마	과배기	우유

기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
흑미밥	현미밥	보리밥	쌀밥
두부 된장국	다슬기국	감자국	시래기된장국
뱅어포볶음	건새우마늘쫀	느타리버섯볶	달걀말이
도라지오이	미역줄기볶음	가지나물	무생채
마늘장아찌	깻잎지	에그스크램블	궁중떡볶이
배추김치	배추김치	배추김치	깍두기
차조밥	쌀밥	검정콩밥	흑미밥
참치김치찌	쇠고기뭇국	청국장찌개	감자탕
임연수구이	돈까스	오징어볶음	메추리알장조
진미채볶음	과일샐러드	잡채	부추전
깻잎지	오이소박이	도라이오이무	무말랭이 장아
배추겉절이	배추김치	배추김치	배추김치
쌀밥	팥밥	쌀밥	차조밥
감자짜글이	닭곰탕	사골국	수제비국
갈비찜	두부조림	목살김치찜	제육볶음
숙주나물	콩자반	마늘장아찌	고사리나물
김치전	부추무침	시금치나물	오이무침
배추김치	파김치	갯김치	배추김치
깨죽	과일	단호박죽	과일

우유	호상요구르트	과배기	식혜
08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
검정콩밥	흑미밥	차조밥	현미밥
쇠고기뭇국	두부미소장국	애호박새우젓	북엇국
새송이버섯	고등어무조림	메추리알장조	건새우마늘쫀
달걀찜	숙주볶음	무나물	고사리나물
시금치나물	감자조림	김치전	달걀말이
배추김치	열무김치	배추김치	깍두기
기장밥	쌀밥	쌀밥	검정콩밥
시금치된장	감자탕	떡국	감자짜글이
함박스테이	달걀말이	너비아니	닭튀김
과일샐러드	뱅어포볶음	고사리나물	어묵볶음
돈나물무침	시금치나물	김자반	오이무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
쌀밥	완두콩밥	흑미밥	쌀밥
뽕만둣국	고추장찌개	순두부찌개	콩비지찌개
해물동그랑	비엔나볶음	생선까스	고등어무조림

감자조림	콩나물무침	새송이버섯볶	새우젓호박볶
숙주볶음	가지나물	콩나물무침	무나물
깍두기	배추김치	열무김치	배추김치
달걀찜	팔죽	과일	단호박죽
요구르트	에그샌드위치	깨강정	식혜
15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
차조밥	흑미밥	보리밥	완두콩밥
감자국	육개장	배추된장국	콩나물국
두부조림	콩자반	콩치조림	조기구이
잡채	미역줄기볶	무생채	연근조림
무나물	오이무침	고사리나물	청경채볶음
배추김치	깍두기	배추김치	배추김치
쌀밥	잡곡밥	쌀밥	흑미밥
닭개장	청국장찌개	감자탕	감자짜글이
차돌숙주볶음	제육볶음	코다리조림	탕수육
감자조림	연근조림	궁중떡볶이	과일샐러드

매실장아찌	무나물	콩나물무침	새우젓호박볶
알타리김치	배추김치	배추김치	열무김치
기장밥	쌀밥	검정콩밥	쌀밥
부대찌개	꽃게탕	고추장찌개	참치김치찌개
너비아니	해물동그랑	삼치구이	오삼불고기
가지나물	고사리나물	어묵볶음	상추쌈 & 쌈장
돈나물무침	숙주나물	미역줄기볶음	무말랭이 장아
배추김치	배추김치	갯김치	배추김치
깨죽	냉동홍시	과일	두유
두부과자	마늘빵	달걀찜	호상오구르트
22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
검정콩밥	흑미밥	차조밥	현미밥
쇠고기뭇국	두부미소장국	애호박새우젓	북엇국
새송이버섯	고등어무조림	메추리알장조	건새우마늘쫀
달걀찜	숙주볶음	무나물	고사리나물
시금치나물	감자조림	김치전	달걀말이

배추김치	열무김치	배추김치	깍두기
기장밥	쌀밥	쌀밥	검정콩밥
시금치된장	감자탕	떡국	감자짜글이
함박스테이	달걀말이	너비아니	닭튀김
과일샐러드	뱅어포볶음	고사리나물	어묵볶음
돈나물무침	시금치나물	김자반	오이무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
쌀밥	완두콩밥	흑미밥	쌀밥
면만둣국	고추장찌개	순두부찌개	콩비지찌개
해물동그랑	비엔나볶음	생선까스	고등어무조림
감자조림	콩나물무침	새송이버섯볶	새우젓호박볶
숙주볶음	가지나물	콩나물무침	무나물
깍두기	배추김치	열무김치	배추김치
달걀찜	팔죽	과일	단호박죽
요구르트	에그샌드위치	깨강정	식혜

29(수)	30(목)	31(금)	
검정콩밥	완두콩밥	기장밥	
들깨미역국	어묵국	달걀국	
갈치조림	뱅어포볶음	메추리알장조	
고사리나물	시금치나물	오이무침	
무생채	돈나물무침	부추전	
배추김치	깍두기	배추김치	
쌀밥	흑미밥	쌀밥	
갈비탕	고추장찌개	뽕만둣국	
제육볶음	갈비찜	오리훈제구이	
우엉조림	과일샐러드	김치전	
갯잎지	콩나물무침	양파장아찌	
파김치	배추김치	배추김치	
현미밥	쌀밥	검정콩밥	
어묵탕	참치김치찌	콩비지찌개	
닭볶음탕	찜닭	너비아니	
오이무침	부추무침	우엉조림	
숙주볶음	미역줄기볶	진미채볶음	
배추김치	배추김치	깍두기	
들깨버섯죽	쇠고기미역	과일	
약과	두유	찰빵	
