

2025년 11월 식단표_작성자 윤경애 영양사_주식회사 월드에프앤비

요일/일자							1(토)
아침							백미밥
							아욱국
							계란후라이
							소고기장조림
							오이볶음
							배추김치
아침칼로리(Kcal)							
점심							잡곡밥
							양송이크림스프
							함박스테이크&소스
							양상추샐러드
							잔멸치호두조림
							총각김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁							잡곡밥
							감자양파국
							조기구이
							어묵채소볶음
							아삭이고추무침
							배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							유산균음료
오후간식							마들렌
							우유/두유
기능별식이							호박타락죽
							소고기미역발효죽
							7곡웰빙죽
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
아침	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	버섯된장국	오징어무국	소고기무국	황태무국	순두부국	들깨무채국	콩나물국
	계란후라이	계란찜	계란장조림	스크램블드에그	계란후라이	계란찜	스크램블드에그
	단호박샐러드	가지나물	애호박볶음	고구마줄기볶음	참나물겉절이	돈육장조림	두부구이
	청경채나물	콩자반	브로콜리샐러드	오징어전무침	들깨무나물	어묵채소볶음	묵은지들기름볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	동태알탕	등뼈감자탕	팽이미소장국	청국장찌개	고기넣은사골국	부대찌개	하이라이스
	메추리알장조림	무생채	생선까스&타르소스	제육볶음	고등어무조림	닭살감자조림	계란파국
	시금치나물	고사리나물	감자조림	미나리숙주나물	한식잡채	짜리고추멸치볶음	군만두/물만두
	숙주나물	연근조림	실곤약채소무침	도토리묵김치무침	견과류멸치볶음	연근샐러드	단무지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	총각김치	배추김치	총각김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	사골팟국	두부미소장국	계란순두부국	돈육김치찌개	호박된장국	시래기된장국	미역국
	황태채조림	떡갈비구이	대패삼겹살두루치기	동그랑땡전	버섯소불고기	갈치조림	고등어구이
	두부숙갓무침	콩나물무침	얼갈이무침	브로콜리깨소스무침	감자채볶음	우엉채조림	가지나물
	김구이	맛살콘샐러드	새송이버섯볶음	열무된장무침	숙주나물	김구이	양배추찜&쌈장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료
	잔기지떡	신선과일	쌀과자	카스테라	떠먹는요구르트	쿠키	신선과일
기능별식이	쌀음료		대추생강차	우유/두유	쌀과자	주스	
	흰죽&김가루	녹두웰빙죽	흰죽&김가루	호박타락죽	흰죽&김가루	녹두웰빙죽	흰죽&김가루
	검은깨타락죽	소고기야채죽	단백질참깨죽	소고기미역발효죽	검은깨타락죽	소고기야채죽	단백질참깨죽
	두부황태웰빙죽	견과류웰빙죽	닭고기맛발효죽	7곡웰빙죽	두부황태웰빙죽	견과류웰빙죽	닭고기맛발효죽
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
아침	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	청경채된장국	굴국	감자양파국	사골국	콩나물국	황태채무국	들깨미역국
	계란후라이	연두부&양념간장	계란후라이	계란후라이	계란찜	계란후라이	스크램블드에그
	과일요거트샐러드	감자샐러드	돈육장조림	양념깻잎지	소고기장조림	목은지들기름볶음	스팸구이
	애호박볶음	궁채장아찌	느타리버섯볶음	감자채볶음	궁채나물	명란젓찜	아삭이고추무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치
아침칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	소고기장터국	오징어알탕	차돌된장찌개	한돈비지찌개	배추된장국	닭개장	유부된장국
	오징어초무침	훈제오리양배추볶음	갈치구이	코다리찜	제육볶음	황태채무침	돈까스&소스
	단호박샐러드	떡볶이/간장떡볶이	목은지들기름볶음	얼갈이겉절이	오징어젓무침	감자조림	감자범벅
	숙주나물	콩나물무침	건취나물볶음	호두멸치볶음	가지볶음	숙주나물	양배추샐러드
	배추김치	총각김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	총각김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	온도토리묵국	참치김치찌개	얼갈이된장국	해물순두부국	시금치된장국	새우젓두부국	황태계란국
	참치김치볶음	돈육사태조랭이떡찜	해물완자전	닭살양념구이	두부조림	소고기피망채볶음	적어구이
	메추리알장조림	양배추찜&쌈장	오이부추무침	청포묵무침	시래기나물	계란말이/계란찜	가지나물
	깻잎순나물	콩자반	김구이	양파장아찌	김자반	오이지무침	궁채나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료
	호박설기	브라우니	신선과일	에그타르트	떠먹는요구르트	찐빵	신선과일
기능별식이	주스	우유		보리차	쌀과자	쌀음료	
	호박타락죽	흰죽&김가루	녹두웰빙죽	흰죽&김가루	호박타락죽	흰죽&김가루	녹두웰빙죽
	소고기미역발효죽	검은깨타락죽	소고기야채죽	단백질참깨죽	소고기미역발효죽	검은깨타락죽	소고기야채죽
	7곡웰빙죽	두부황태웰빙죽	견과류웰빙죽	닭고기맛발효죽	7곡웰빙죽	두부황태웰빙죽	견과류웰빙죽
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
아침	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	두부된장국	근대된장국	들깨미역국	계란순두부국	사골팟국	김치콩나물국	감자미역국
	계란후라이	연두부&양념장	계란찜	명란젓찜	계란후라이	계란장조림	스크램블드에그
	돈육장조림	브로콜리&초장	콩자반	건취나물볶음	두부조림	애호박나물	가지나물
	애호박볶음	단호박샐러드	숙주나물	들깨무나물	양배추콘샐러드	참나물겉절이	콩자반
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	소고기무국	물만두국	바지락무국	소고기쌀국수	육개장	감자탕	짜장밥소스
	조기구이	버섯소불고기	한돈수육	불고기양배추전	채소달걀말이	해물완자전	계란파국
	시래기나물	가지나물	쌈채소&쌈장	과일샐러드	연근흑임자소스무침	짜리고추멸치조림	찐만두/군만두
	감자채볶음	오징어젓무침	콩나물무침	양배추장아찌	김구이	새송이버섯볶음	단무지
	총각김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	총각김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	매생이굴국	동태찌개	청국장찌개	꽃게된장국	아욱국	닭곰탕	사골떡국
	닭살고구마조림	대패삼겹살숙주볶음	너비아니구이	가자미양념찜	고등어묵은지조림	오징어젓무침	애호박전
	무생채	열무된장무침	얼갈이나물	청포묵무침	궁채나물	어묵채소볶음	우엉채조림
	깻잎지	불어묵조림	과일샐러드	시금치나물	느타리버섯볶음	곤드레나물	양배추장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료
오후간식	증편	버터링쿠키	신선과일	슈크림빵	떠먹는요구르트	신선과일	찰보리빵
	쌀음료	주스		우유/두유	쌀과자		두유
기능별식이	흰죽&김가루	호박타락죽	흰죽&김가루	녹두웰빙죽	흰죽&김가루	호박타락죽	흰죽&김가루
	단백질참깨죽	소고기미역발효죽	검은깨타락죽	소고기야채죽	단백질참깨죽	소고기미역발효죽	검은깨타락죽
	닭고기맛발효죽	7곡식웰빙죽	두부황태웰빙죽	견과류웰빙죽	닭고기맛발효죽	7곡식웰빙죽	두부황태웰빙죽
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	23(일)	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
아침	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	아욱국	계란팟국	배추된장국	두부새우젓국	근대된장국	버섯된장국	순두부국
	계란찜	연두부&양념장	스크램블드에그	계란후라이	계란후라이	계란찜	스크램블드에그
	견과류멸치볶음	들깨무나물	단호박샐러드	돈육장조림	애호박볶음	감자조림	돈육장조림
	도토리묵김무침	명란젓찜	가지볶음	우엉채조림	오징어젓무침	콩자반	궁채나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
아침칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	바지락살순두부국	시금치된장국	매생이굴국	들깨수제비국	다시마감자국	닭곰탕	돈육김치찌개
	닭볶음탕	고등어자반구이	갈치조림	배추겉절이	돈육갈비찜	삼색겨자채	오징어젓무침
	브로콜리깨소스무침	고구마줄기볶음	메추리알장조림	새송이버섯볶음	상추쌈&쌈장	애호박나물	동태전
	콩나물무침	청포묵무침	오이부추무침	마카로니콘샐러드	어묵볶음	묵은지들기름볶음	연근조림
	배추김치	총각김치	배추김치	총각김치	배추김치	총각김치	배추김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	팽이미소장국	소고기샤브국	들깨무챗국	황태채무국	얼갈이된장국	김치콩나물국	들깨미역국
	연양식불고기	두부계란부침	돈육장조림	마파두부	가자미구이	스팸구이	소세지채소볶음
	감자채볶음	고사리나물	깻잎순나물	맛살오이초무침	콩나물무침	양파간장장아찌	가지나물
	열무된장무침	궁채장아찌	팽이버섯맛살전	김자반	시래기나물	숙주나물	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료	유산균음료
오후간식	약식	롤케익	신선과일	찐빵	떠먹는요구르트	신선과일	크라운산도
	식혜	쌀음료		우유/두유	쌀과자		주스
기능별식이	녹두웰빙죽	흰죽&김가루	호박타락죽	흰죽&김가루	녹두웰빙죽	흰죽&김가루	호박타락죽
	소고기야채죽	단백질참깨죽	소고기미역발효죽	검은깨타락죽	소고기야채죽	단백질참깨죽	소고기미역발효죽
	견과류웰빙죽	닭고기맛발효죽	7곡식웰빙죽	두부황태웰빙죽	견과류웰빙죽	닭고기맛발효죽	7곡식웰빙죽
당뇨							
경관							
저염							

	쭈꾸미(베트남산), 디포리(베트남산)
	중국산:콩나물, 다진마늘,고추가루,포기김치,총각김치,우영채,연두부,바지락살,도라지채,냉동오징어,냉동야채류,삼치