

2026년 08

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

오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		혼합잡곡밥/들깨죽 근대된장국 제육간장불고기 청경채나물무침 양배추샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 두부된장국 닭가슴살애호박볶음 오이양파무침 마늘쫄무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)			

저녁		흰밥/흰죽	흰밥/흰죽
		순두부국	물만두국
		새송이메추리알장조림	두부무조림
		단호박샐러드	느타리야채볶음
		가지나물무침	얼갈이들깨무침
		배추김치	배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)
아침			

아침칼로리(Kcal)			
점심		혼합잡곡밥/들깨죽 소고기파육개장 훈제오리야채볶음 비빔오징어젓 양배추오이무침 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 사골무국 춘천닭갈비 어묵새송이볶음 코울슬로 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁		흰밥/흰죽 열무된장국 돈육메추리알장조림 맛김자반 유채나물 배추김치	흰밥/흰죽 순두부달걀국 돈사태새송이장조림 단호박샐러드 마늘쫄무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		혼합잡곡밥/들깨죽 알탕 돈다짐육두부조림 우엉조림 천사채오이샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 소고기무국 닭볶음탕 느타리아채볶음 부추양파무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁		흰밥/흰죽 소고기미역국 메추리알새송이조림 고사리나물 무생채 배추김치	흰밥/흰죽 새우젓무국 물만두탕수 감자채볶음 !경채양파겉절이무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			

오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	23(일)	24(월)	25(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		혼합잡곡밥/들깨죽 소고기배추된장국 삼겹살오징어볶음 애호박볶음 오이참깨무침 배추김치	혼합잡곡밥/단호박죽 건홍합두부국 카레라이스 우영조림 양배추샐러드 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
		흰밥/흰죽	흰밥/흰죽

저녁		새우젓무국 훈제오리야채볶음 도라지초무침 고구마샐러드 배추김치	소고기버섯탕 두부조림 부추전 알배기무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	30(일)	31(월)	
아침			
아침칼로리(Kcal)			

점심	혼합잡곡밥/표고버섯죽		
	시금치된장국 닭가슴살카레볶음 표고무조림		
	브로콜리맛살샐러드		
	배추김치		
점심칼로리(Kcal)			
저녁	흰밥/흰죽		
	들깨감자국		
	훈제오리양배추볶음		
	미나리무침 가지나물무침 배추김치		
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

			01(토)
			혼합잡곡밥/흑임자죽
			애호박새우젓국 닭갈비 어묵우엉조림 브로콜리양파무침 배추김치
			흰밥/흰죽 열무시래기들깨탕 소고기버섯불고기 표고무조림 알배기된장무침 배추김치

05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
혼합잡곡밥/기장죽	혼합잡곡밥/녹두죽	혼합잡곡밥/흑임자죽	혼합잡곡밥/렌틸콩죽
소고기미역국	버섯육개장	애호박새우젓국	소고기양배추국
소고기가지볶음볶음	짜장밥	임연수구이	제육볶음
목이버섯볶음	콩나물무침	어묵우영조림	표고무조림
얼갈이무침	일후르츠요거트드레	오이무침	브로콜리양파무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

흰밥/흰죽	흰밥/흰죽	흰밥/흰죽	흰밥/흰죽
사골무국	아욱된장국	열무시래기된장국	황태두부국
오징어볶음	닭야채볶음	소고기버섯불고기	돈육팽이두부조림
애호박버섯볶음	톳무침	시금치나물	감자조림
돌미나리무침	무나물볶음	알배기된장무침	부추무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
12(수)	13(목)	14(금)	15(토)

[illegible]

19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
혼합잡곡밥/기장죽 도토리묵탕 소고기양배추볶음 오이고추된장무침 실곤약야채무침 배추김치	혼합잡곡밥/녹두죽 소고기육개장 제오리브로콜리볶음 애호박볶음 알배추된장무침 배추김치	혼합잡곡밥/흑임자죽 버섯된장국 가자미구이 연근흑임자샐러드 청경채겉절이무침 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸콩죽 두부새우젓국 돈다짐육건가지볶음 고사리나물 양배추오이무침 배추김치
흰밥/흰죽 들깨무국 돈육두부조림 느타리버섯볶음 브로콜리된장무침 배추김치	흰밥/흰죽 배추된장국 닭가슴살야채볶음 도라지나물볶음 오이참깨무침 배추김치	흰밥/흰죽 사골무국 소고기두부조림 애호박버섯볶음 부추양파무침 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 마카로니스파게티 열무된장무침 무나물볶음 배추김치

26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
혼합잡곡밥/기장죽	혼합잡곡밥/녹두죽	혼합잡곡밥/흑임자죽	혼합잡곡밥/렌틸콩죽
짜장면	김치콩나물국	시금치된장국	연두부달걀국
제육볶음	소불고기	임연수구이	새송이돈후지장조림
천사채오이샐러드	양배추쌈	미역줄기볶음	무생채무침
콩나물양파볶음	시금치나물	느타리아호박볶음	열무우거지들깨볶음
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
흰밥/흰죽	흰밥/흰죽	흰밥/흰죽	흰밥/흰죽

[illegible]

[illegible]