

2025년 05월 식단표

일자/요일					01(목)	02(금)	03(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심					근로자의 날. 휴일	검정콩밥 얼큰복어해장국 카레라이스 해물부추전 상추겉절이 김치	잡곡밥 맑은순두부국 계란말이 고사리나물 구이김 김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁						잡곡밥 얼갈이 된장국 고등어구이 가지볶음 참나물무침 김치	
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식						카스테라+보리차	쌀과자+요거트
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심				현미밥 아욱된장국 부추훈제오리&소 와사비쌈무 참나물겉절이	참쌀밥 한방삼계탕 해물부추전, 김치전 4색야채피클 김치	수수밥 맑은미역국 코다리무조림 콩나물무침 날소시지구이&케	잡곡밥 소고기미역국 브로콜리숙&초고추장 두부부침 구이김

				김치	과일	갓김치	김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁				잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 브로콜리무침 알감자조림 김치	잡곡밥 썩갓어묵탕 주꾸미야채무침 연두부&양념장 피망느타리볶음 김치	잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 모듬쌈&쌈장 해초무침 김치	
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식				김치전+보리차	기정떡+식혜	바나나	꿀호떡+요거트
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		옥수수밥 맑은대구탕 소시지야채볶음 견과류멸치볶음 도라지오이무침 김치	흑미밥 육개장 날치알계란찜 얼갈이숙무침 감자샐러드 김치	강낭콩밥 감자옹심이 임연수무조림 꽃맛샐러드 아삭이고추무침 김치	장밥 고기낙지새우덮밥소 계란실파국 애호박부추전 고들빼기무침 김치 음료	곤드레밥&양념장 청국장찌개 미트볼떡조림 마늘종숙무침 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 상추겉절이 구이김 김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁		잡곡밥 조갯살미역국 닭갈비 청포묵무침 치커리겉절이 김치	잡곡밥 맑은콩나물국 고등어무조림 느타리볶음 간장깻잎지 김치	잡곡밥 들깨무채국 주꾸미볶음 고사리나물 올방개묵&양념장 김치	잡곡밥 맑은미역국 돈육불고기 양배추숙&쌈장 마늘종지무침 김치	잡곡밥 닭곰탕 두부구이 파리고추찜무침 명엽채볶음 김치	
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식		보리과자+비피더스	참쌀순대+보리차	양송이스프	시리얼+두유	전병+식혜	우유과자+요구르트
기능별식이							

당뇨							
경관							
지역							
일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		차조밥 소고기무국 갈치구이 콩나물겨자채 김가루청포묵무침 김치	귀리밥 콩비지찌개 소고기샐러드 고사리나물 햄감자채볶음 김치	흑미밥 건새우무국 주꾸미야채무침 곤약연근조림 고구마맛탕 열무김치	보리밥 근대된장국 닭볶음탕 가지양파볶음 청경채숙주나물 김치	옥수수밥 양송이소스 치즈돈가스&소스 야채샐러드 오이피클/토마토 김치	잡곡밥 김치콩나물국 메알장조림 감자채볶음 구이김 김치
점심칼로리(Kcal)							
저녁		잡곡밥 복어무국 너비아니구이 미나리숙무침 연두부+양념장 김치	잡곡밥 아욱된장국 삼치구이 도토리묵무침 가지숙무침 김치	잡곡밥 우거지육개장 생깻잎전 우영조림 미나리무생채 김치	잡곡밥 맑은순두부국 메알버섯장조림 숙주나물 상추겉절이 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 스크림에그 우민찌고추장볶음 새싹나물 김치	
저녁칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식		시리얼+두유	찐감자+보리차	물만두+보리차	참쌀과자+요거트	바나나	보리과자+요구르트
기능별식이							
당뇨							
경관							
지역							
일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		현미밥 계란실파국 새송이돈불고기 마늘쫀지무침 와사비쌈무 갓김치	기장밥 해물짬뽕국 엔보샤&칠리소스 브로콜리흑임자무침 단무지 김치	병아리콩밥 황태감자국 낙지볶음 미나리숙무침 김&양념장 김치	보리밥 뼈다귀해장국 두부조림 미역초무침 우영조림 김치	흑미밥 바지락콩나물국 닭갈비 천사채샐러드 상추&쌈장 김치	잡곡밥 맑은미역국 제육볶음 숙갓나물 구이김 김치

점심칼로리 (Kcal)							
저녁		잡곡밥 소고기미역국 콩나물코다리찜 맛살야채무침 애호박볶음 김치	잡곡밥 배추된장국 숙주소불고기 연근조림 청경채숙무침 김치	잡곡밥 두부호박된장국 콩치캔조림 메밀전병 미역줄기볶음 김치	잡곡밥 버섯찌개 야채계란말이 고춧잎나물무침 고들빼기무침 김치	부추계란볶음밥 팽이된장국 비름나물무침 단무지 김치	
저녁칼로리 (Kcal)							
오전간식							
오후간식		편빵+주스	부추김치전+보리차	찐계란+보리차	보리과자+요거트	꿀호떡+아침햇살	전병+요구르트
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							