

2025년 07

일자/요일			01(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심			흑미밥 콩비지찌개 생갯잎전 실곤약야채무침 파리어묵볶음 김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁			잡곡밥 맑은순두부국 닭봉조림 미역초무침 무채볶음 김치
저녁칼로리(Kcal)			
○저가시			

오전간식			
오후간식			김치부침개
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	06(일)	07(월)	08(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		현미밥 콩가루배추국 메추리알버섯장조림 파프리카도라지무침 얼갈이된장무침 김치	차조밥 소고기미역국 두부조림 가지숙무침 소면골뱅이무침 김치

점심칼로리(Kcal)			
저녁		잡곡밥 육개장 감자채볶음 해초무침 숙주나물 김치	잡곡밥 어묵탕 주꾸미야채볶음 가지나물 김가루청포묵무침 김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식		쌀과자+비피더스	순대+보리차
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)
아침			

아침칼로리(Kcal)			
점심		현미밥 아욱된장국 임연수조림 두부샐러드 마늘쫄진미무침 김치	귀리밥 얼갈이된장국 콩나물코다리찜 애호박볶음 우영조림 김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁		잡곡밥 근대된장국 메밀전병 도토리묵무침 콩나물무침 김치	잡곡밥 맑은미역국 두부김치 도라지볶음 치커리겉절이 김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식		두유	찐감자+보리차
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			
일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		병아리콩밥 황태감자국 닭볶음탕 오이김치 깻잎순나물 김치	검정콩밥 꽃게탕 훈제오리&소스 적채부추겉절이 쌈무 김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁		잡곡밥 바지락콩나물국 호박볶음 오이지무침 스크램블에그 김치	잡곡밥 고추장감자찌개 계란두부구이 마늘쫄숙무침 고들빼기무침 김치
저녁칼로리(Kcal)			

오전간식			
오후간식		빵+쥬스	순대+보리차
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	27(일)	28(월)	29(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		현미밥 쑥갓어묵탕 찜닭 부추오이무침 고들빼기무침 김치	기장밥 오징어버섯찌개 왕만두&양념장 아삭이고추무침 미역줄기볶음 김치

점심칼로리(Kcal)			
저녁		잡곡밥 얼갈이된장국 고등어구이 모듬버섯볶음 참나물숙무침 김치	잡곡밥 건홍합미역국 돈육불고기 양배추&쌈장 방풍나물무침 김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식		요플레	찐옥수수+보리차
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
현미밥 감자옹심이 코다리강정 고사리나물 해파리냉채 열무김치	기장밥 시래기된장국 카레라이스 도토리묵무침 오이지무침 김치	울타리콩밥 야채스프 박스스테이크&소 참나물유자청무침 펜네파스타/피클 김치	잡곡밥 두부된장국 간장불고기 오이지무침 구이김 김치
잡곡밥 얼갈이된장국 버섯돈육장조림 쥬키니호박조림 콩나물무침 김치	잡곡밥 북어해장국 추훈제오리&소 쌈무 파프리카오이무침 김치	잡곡밥 조갯살미역국 고등어무조림 가지양파볶음 상추겉절이 김치	

시리얼+두유	찐감자+보리차	카스테라+요구르트	호떡+덴마크요구르트!
09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
수수밥	수수밥 오징어버섯찌	흑미밥	잡곡밥
감자수제비	소고기샐러드	감자호박된장국	감자국
갈치조림	마늘쫀멸치조림	오징어당면볶음	연두부+양념장
콩나물무침	고구마맛탕	칼소시지구이&커피	닭볶음
소시지야채볶음	김치	미역초무침	구이김
갯김치		김치	김치

잡곡밥 버섯찌개 청경채소불고기 알감자조림 취나물볶음 김치	잡곡밥 두부된장국 삼치구이 미역줄기볶음 고들빼기무침 김치	잡곡밥 바지락콩나물국 돼지불고기 부추노각무침 김치	
수박	부추전+아침햇살	카스테라+요구르트	덴마크요구르트
16(수)	17(목)	18(금)	19(토)

녹두찹쌀밥 한방삼계탕 야채튀김&양념장 배추겉절이 수박	흑미밥 바지락콩나물국 느타리소불고기 쌈무 상추겉절이 김치	현미밥 팽이미소장국 스크럼블에그 우민찌고추장볶음 삼색나물 열무김치	잡곡밥 맑은미역국 소세지부침 애호박볶음 구이김 김치
콩나물밥&양념장 팽이미소장국 해물전 마늘쫀어묵볶음 숙주나물 김치	잡곡밥 북어무국 연두부&양념장 골뱅이무침 고사리나물 김치	잡곡밥 콩가루배추국 주꾸미볶음 호박볶음 구이김 김치	
양송이스프	시리얼+두유	덴마크요구르트	쌀과자+쥬스

23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
흑미밥 북어무국 탕수육&소스 고추장감자조림 콩나물거자채 김치	보리밥 냉도토리묵사발 낙지볶음 미나리숙주나물 연근조림 김치	옥수수밥 배추콩비지국 돈육김치찜 참나물겉절이 명엽채볶음 열무김치	잡곡밥 김치콩나물국 참나물무침 감자채볶음 구이김 김치
잡곡밥 시래기된장국 콩치캔무조림 열무숙무침 우엉조림 김치	잡곡밥 맑은미역국 닭갈비 단호박샐러드 가지숙무침 김치	잡곡밥 들깨감자국 새송이계란장조림 오이소박이 지리멸치볶음 김치	

수박	바나나	쌀과자+두유	덴마크요구르트
30(수)	31(목)		
주먹밥 김치말이냉국수 고마돈가스&소스 단무지 수박	차조밥 조갯살미역국 제육볶음 피망느타리볶음 상추&쌈장 김치		

잡곡밥 닭곰탕 두부구이 얼갈이숙무침 햄감자볶음 김치	굴소스야채볶음밥 계란파국 청포묵무침 근대숙무침 김치		
양송이스프	찐빵+쥬스		