

2025년 01월 식단표

일자/요일				01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
아침				쌀밥/흰죽 사골국&대파 야채계란찜 청경채나물 고구마샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 오이산적구이 콩나물무침 비타장아찌 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 돈채피망볶음 유채나물무침 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 두부조림 숙주나물 건파래볶음 배추김치
아침칼로리(Kcal)				588	556	557	546
점심				잡곡밥/소고기죽 쇠고기떡국 제육볶음 해파리맛살겨자채 양배추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥/야채죽 순살감자탕 돈육잡채 어묵야채볶음 복동무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 된장찌개 닭볶음탕 가지볶음 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/소고기죽 황태두부국 훈제오리야채볶음 감자채볶음 부추양파무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)				605	597	534	555
저녁				잡곡밥/야채죽 참치김치찌개 닭갈비 우영조림 황도양배추샐러드 배추김치	잡곡밥/생선살죽 얼갈이된장국 동태무조림 연두부*양념장 열무나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 동그랑땡구이*케찹 브로컬리볶음 깻잎지무침 배추김치	잡곡밥/생선죽 계란국 버섯탕수육*소스 동부묵김가루무침 오복지무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)				590	587	578	588
오전간식				단호박죽	크림스프	쇠고기영양죽	닭살야채죽
오후간식				샤인머스켓 유과	물만두 요구르트	프렌치토스트 주스	카스테라 요구르트
기능별식이				흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨				흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
경관				고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽
저염				야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽

2025년 01월 식단표

일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
아침	쌀밥/흰죽 호박새우젓국 참치김치볶음 온두부 연근조림 구이김	쌀밥/흰죽 소고기미역국 민짜가지볶음 호박나물 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 북어국 계란장조림 숙주나물 단호박샐러드 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 오이산적 연두부&양념장 고사리나물 배추김치	쌀밥/흰죽 홍합살무국 계란말이 어묵채볶음 유채나물 배추김치	쌀밥/흰죽 누룽지탕 옛날소시지전 청포묵*양념장 오징어젓무침 배추김치	
아침칼로리(Kcal)	499	489	520	553	512	505	
점심	잡곡밥/버섯죽 아욱된장국 팽이버섯불고기 얼갈이된장지짐 건새우무조림 배추김치	잡곡밥/닭죽 근대된장국 크림닭볶음탕 매콤무조림 배추나물 배추김치	잡곡밥/조개살죽 조개살미역국 돼지갈비찜 감자조림 상추무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 매생이떡국 고기육전 한식잡채 무나물 배추김치	잡곡밥/들깨죽 들깨오리탕 메밀전병구이 곰피&초고추장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/소고기죽 물만두국 고추장불고기 양배추쌈*쌈장 아삭이고추무침 배추김치	
점심칼로리(Kcal)	577	570	570	590	580	579	
저녁	잡곡밥/조개살죽 크림스프 치킨까스*소스 숙주나물 궁채절임 배추김치	잡곡밥/생선살죽 계란파국 콩치김치조림 새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 계란국 훈제오리볶음 브로콜리볶음 쌈무 배추김치	잡곡밥/야채죽 다진유부국 파채연양식불고기 도토리묵무침 오이지무침 배추김치	잡곡밥/견과류죽 옥수수스프 돈까스*소스 실곤약야채무침 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 돈육청국장 참치옥수수전 우영채조림 고추잎무침 배추김치	
저녁칼로리(Kcal)	576	577	599	600	565	598	
오전간식		흑임자죽	김가루양념밥	단호박죽	닭살야채죽	크림스프	
오후간식	황도 보리과자	카스테라 요구르트	찐빵 사과주스	제철과일 유과	찐고구마 요구르트	삶은계란 요구르트	
기능별식이	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽	
당뇨	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	
경관	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	고기영양죽	
저염	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	야채영양죽	