

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	3	4	5	6	7	8
	흑미밥/콩가루죽	오미자죽/쌀국수	기장밥/자색고구마죽	보리밥/옥수수죽	잡곡밥/땅콩죽	
정성이	미소장국	열무된장국	매생이떡국	순두부명란계란탕	바지락미역국	
가득한	구동덮밥	삼치카레구이	돈채오징어볶음	닭볶음탕	팽이버섯우불고기	
점심	대파타코야끼	도토리묵백김치무침	마늘쫀어묵볶음	우영채맛탕	마카로니샐러드	
	고들단무지무침	배추나물	수제양배추장아찌	썩갠무침	상추겉절이	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	820Kcal	774Kcal	811Kcal	784Kcal	752Kcal	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	
간식	요플레	물만두	잔치국수	고구마/음료	카스타드/음료	
건강을	잡곡밥/자색고구마죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/땅콩죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/흰죽	
생각하는	고추장찌개	닭살무국	소고기숙주국	두부김치국	들깨수제비	
저녁	갈비맛닭조림	녹두전	후르츠탕수육	우육죽순볶음	삼겹야채볶음	
	팽이맛살볶음	진미채야채무침	새송이버섯볶음	실곤약야채무침	청포묵김무침	
	참나물생채	시금치나물	취나물무침	숙주미나리나물	오이양파무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	726Kcal	762Kcal	710Kcal	687Kcal	735	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	
날짜	10	11	12	13	14	15
	혼합잡곡밥/콩가루죽	귀리밥/들깨죽	참치김치볶음밥/잡곡밥/자색고구마죽	녹두밥/옥수수죽	완두콩밥/땅콩죽	
정성이	계란파국	북어채김치국	가쓰오유부장국	두부탕국	소고기얼갈이국	
가득한	마파두부	고사리돈불고기	닭살메란조림	훈제오리야채무침	코다리무조림	
점심	군만두	다시마채맛살무침	무채미나리무침	연근땅콩조림	두부면잡채	
	당근라페샐러드	참나물생채	요구르트	근대나물	양배추들깨무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	832Kcal	826Kcal	825Kcal	820Kcal	784Kcal	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	
간식	과일	요플레	감자/음료	핫도그	호떡	
건강을	잡곡밥/자색고구마죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/땅콩죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/흰죽	
생각하는	감자채다시마국	소고기무국	버섯들깨탕	오징어무국	청국장찌개	
저녁	돈수육	갈치카레구이	돈사태시래기조림	너비아니구이	팽이버섯우불고기	
	메밀막국수	순대야채볶음	총무식어묵무침	애호박새우살볶음	감자채당근볶음	
	상추겉절이	콩나물무침	가지나물	청경채겉절이	치커리생채	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	724Kcal	751Kcal	785Kcal	769Kcal	754Kcal	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	
날짜	17	18	19	20	21	22
	혼합잡곡밥/콩가루죽	강황쌀밥/들깨죽	흑미밥/자색고구마죽	귀리밥/옥수수죽	잡곡밥/땅콩죽	
정성이	아욱된장국	청양초콩나물국	순살시래기감자탕	바지락된장찌개	들깨미역국	
가득한	생선까스*타르타르소스	고등어구이*유자청소스	해물파전	분모자찜닭	찜뽕돈불고기	
점심	야채쫄면	새우마늘쫄파스타	새송이굴소스볶음	가마보꼬어묵조림	김말이튀김	
	표고장아찌	청경채나물	부추겉절이	양배추김샐러드	치커리유자청무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	835Kcal	778Kcal	848Kcal	824Kcal	844Kcal	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	

간식	요플레	과일	손만두	단호박	치즈빵	
건강을	잡곡밥/자색고구마죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/땅콩죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/흰죽	
생각하는	왕만두국	유채된장국	순두부백탕	가스오유부국	소고기숙주국	
저녁	치킨가라아게	돈육야채무침	우육당면볶음	간장오리불고기	조기구이	
	오이새우살볶음	양송이야채볶음	묵말랭이볶음	미역줄기볶음	툇두부무침	
	상추겉절이	얼갈이나물	배추나물	무생채	열무나물	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	771Kcal	672Kcal	684Kcal	735Kcal	697Kcal	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	
날짜	24	25	26	27	28	29
정성이 가득한 점심	혼합잡곡밥/콩가루죽	현미밥/들깨죽	비벼주는비빔밥/잡곡밥/자색고구마죽	렌틸콩밥/옥수수죽	기장밥/땅콩죽	
	열무된장국	돈육김치찌개	시래기들깨장국	복어채미역국	물떡어묵국	
	아비꼬카레	가자미구이	너비아니야채조림	미나리돈육볶음	들깨백달걀비	
	두부강정	양장피냉채	수제양파장아찌	들기름도토리묵무침	병아리콩샐러드	
	치커리사과무침	근대나물	요구르트	참나물통들깨무침	콩나물무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	810kcal	759kcal	842Kcal	835Kcal	779Kcal	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	
간식	떡/과일	과일	과일	빵	과일	
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/자색고구마죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/땅콩죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/흰죽	
	황태채무국	소고기배추국	콩비지찌개	고추장찌개	얼갈이된장국	
	꿔바로우탕수육	돈사태단호박조림	우육죽순볶음	닭가슴살굴소스볶음	피망잡채*꽃빵	
	묵말랭이영콘볶음	새송이초무침	명엽채조림	돌자반멸치볶음	고구마맛탕	
	아삭이고추쌈장무침	열무나물	브로컬리참깨소스무침	들깨무나물	짜사이무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	715kcal	754kcal	765Kcal	751Kcal	774Kcal	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	