

1월 MENU 2026



요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	
정성이 가득한 점심					렌틸콩밥/땅콩죽 매생이두부국 콩나물달걀고기 크림파스타 양배추들깨무침 포기김치	
칼로리					782Kcal	
당뇨식					당뇨식-잡곡밥	
간식					카스타드	
건강을 생각하는 저녁					잡곡밥/흰죽 콩가루배추국 돈육굴소스볶음 마늘쫄면타리볶음 상추겉절이 포기김치	
칼로리					774Kcal	
당뇨식					당뇨식-잡곡밥	
간식					당뇨식-잡곡밥	
날짜	5	6	7	8	9	10
정성이 가득한 점심	혼합잡곡밥/콩가루죽 유부무채국 치킨마요덮밥 치즈매콤떡볶이 오이양파무침 포기김치	퀴노아밥/들깨죽 표고계란국 피망잡채*꽃빵 김말이튀김 부추겉절이 포기김치	떡만두국 배추김치	곤드레나물밥/잡곡밥/옥수수죽 참치우거지탕 돈사태장조림 김구이*양념간장 콩나물무침 포기김치	흑미밥/땅콩죽 부대찌개 임연수카레구이 들기름막국수 봄동나물 포기김치	
칼로리	854Kcal	810Kcal		810Kcal	857Kcal	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	
간식	요플레	과일	도넛	물만두	카스타드	
건강을 생각하는 저녁	잡곡밥/자색고구마죽 바지락콩나물국 오삼불고기 다시마채유부무침 양배추쌈*쌈장 포기김치	잡곡밥/옥수수죽 청국장찌개 고등어구이 느타리들깨볶음 무생채 포기김치	콩나물국밥 깍두기	잡곡밥/녹두죽 김치어묵국 우육죽순볶음 진미채야채무침 근대나물 포기김치	잡곡밥/흰죽 두부탕국 돈육야채무침 팽이맛살볶음 숙갓나물 포기김치	
칼로리	733Kcal	774Kcal		754Kcal	76Kcal	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	
날짜	12	13	14	15	16	17
정성이 가득한 점심	혼합잡곡밥/콩가루죽 콩가루배추국 생선까스*타르타르소스 콩빔면 열무나물 포기김치	보리밥/들깨죽 들깨미역국 중화제육볶음 야채춘권 두부숙갓무침 포기김치	수수밥/자색고구마죽 순대국밥 김치전 새송이굴소스볶음 부추겉절이 깍두기	귀리밥/옥수수죽 두부탕국 코다리무조림 잡채어묵조림 유자청연근무침 포기김치	흑미밥/땅콩죽 오징어무국 로제찜닭 코울슬로샐러드 콩나물김가루무침 포기김치	
칼로리	825Kcal	774Kcal	875Kcal	810Kcal	851Kcal	

당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	
간식	요플레	감자	핫도그	과일	호떡	
건강을	잡곡밥/자색고구마죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/땅콩죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/흰죽	
생각하는	유채된장국	순두부찌개	민물새우탕	근대된장국	버섯찌개	
저녁	돈사태갈비조림	삼치구이*데리야끼소스	우육깻잎볶음	오리수제비볶음	가자미구이*칠리소스	
	해초맛살무침	명엽채땅콩조림	양송이영콘볶음	백목이버섯냉채	감자간장조림	
	근대나물	시금치겉절이	상추쌈*쌈장	참나물생채	숙주미나리나물	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	755Kcal	694Kcal	785Kcal	775Kcal	765Kcal	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	
날짜	19	20	21	22	23	24
	혼합잡곡밥/콩가루죽	병아리콩밥/들깨죽	미나리삼겹볶음밥/잡곡밥/자색고구마죽	강황쌀밥/옥수수죽	보리밥/땅콩죽	
정성이	아욱된장국	북어채무국	근대된장국	순두부계란탕	콩비지찌개	
가득한	하이라이스	파채우물고기	모듬소세지볶음	매콤돈사태떡조림	콩치구이	
점심	해쉬브라운	건조묵매콤볶음	오이무피클	펜네참치마요샐러드	알감자버터조림	
	멕시코샐러드	양배추쌈*쌈장	복숭아편빵/미나리삼겹볶음	숙주미나리나물	시금치나물	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	835Kcal	810Kcal	795Kcal	725Kcal	741Kcal	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	
간식	요플레	고구마	들깨칼국수	잔치국수	카스타드	
건강을	잡곡밥/자색고구마죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/땅콩죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/흰죽	
생각하는	들깨무채국	바지락된장찌개	버섯찌개	근대된장국	계란부추국	
저녁	코다리강정	오삼불고기	갈치무조림	돈수육	만두탕수육	
	미역줄기볶음	주키니새우살볶음	연근흑임자무침	비빔막국수	새송이초무침	
	근대나물	오이부추무침	콩나물무침	봄동겉절이	열무나물	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	771	672	752Kcal	735Kcal	762Kcal	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	
날짜	26	27	28	29	30	31
	혼합잡곡밥/콩가루죽	보리밥/들깨죽	혼합잡곡밥/자색고구마죽	수수밥/옥수수죽	귀리밥/땅콩죽	
정성이	팽이우동장국	배추감자된장국	동태알탕	꼬지어묵국	홍합살미역국	
가득한	소고기덮밥	청양풍돈불고기	메밀전병	달걀바베큐떡조림	고등어김치찜	
점심	타코야끼	우엉강정	탕평채	연두부*양념장	계란간장조림	
	꼬들단무지무침	브로컬리명란마요무침	아삭이고추무침	참나물올리브무침	콩나물무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	810	875	841	756	844Kcal	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	
간식	떡/과일	요플레	고구마	왕만두	호떡	
건강을	잡곡밥/자색고구마죽	잡곡밥/옥수수죽	잡곡밥/땅콩죽	잡곡밥/녹두죽	잡곡밥/흰죽	
생각하는	버섯들깨탕	순두부찌개	호박새우젓국	왕만두국	열무된장국	
저녁	돈육시래기조림	훈제오리부추무침	안동찜닭	오징어초무침	돈육고구마조림	
	두반장감자조림	단호박옥수수전	천사채샐러드	표고피망볶음	감자채볶음	
	상추겉절이	무생채	돌나물초무침	근대나물	취나물무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
칼로리	778Kcal	774Kcal	765Kcal	810Kcal	739	
당뇨식	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	당뇨식-잡곡밥	