

2026년 01월

일자/요일			
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심			
점심칼로리(Kcal)			
저녁			
저녁칼로리(Kcal)			

오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		쌀밥 탕 국 가자미양념조림 느타리버섯들깨무침 청경채나물 배추김치	쌀밥 맑은파개장 훈제오리야채볶음 부추양파무침 단호박조림 배추김치

점심칼로리(Kcal)			
저녁		쌀밥 김치콩나물국 함박스테이크&소스 들깨무채볶음 오이생채 배추김치	쌀밥 고사리국 임연수양념조림 나또계란말이 썩갓나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식		단호박죽	흑임자죽
오후간식		떡/음료	찐감자/보리차
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)
아침			

아침칼로리(Kcal)			
점심		쌀밥 콩가루시락국 버섯소불고기 양배추찜&쌈장 콩나물무침 배추김치	쌀밥 사골떡국 가자미양념조림 미니새송이볶음 돈나물무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁		쌀밥 맑은동태탕 비엔나야채조림 브로콜리계란찜 겨울초무침 배추김치	쌀밥 시원한대구탕 두부버섯조림 실곤약야채무침 미나리나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식		흑임자죽	단호박죽
오후간식		과일	팥빵/음료
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			
일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		쌀밥 북어미역국 코다리양념조림 주키니호박나물 고추무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 소야채감자조림 백년초목무침 우엉조림 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁		쌀밥 닭개장 찰순대채소볶음 가지나물 꼬시래기무침 배추김치	쌀밥 부대찌개 만두야채무침 순두부계란찜 숙주당근무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			

오전간식		흑임자죽	단호박죽
오후간식		꿀떡/보리차	팥배기/보리차
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	25(일)	26(월)	27(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		쌀밥 안매운파개장 돈육숙주볶음 주키니호박볶음 방풍나물 배추김치	쌀밥 들깨떡국 삼치무조림 모듬어묵볶음 고사리나물 배추김치

점심칼로리(Kcal)			
저녁		쌀밥 참치미역국 콩치김치조림 감자고구마조림 양념깻잎지무침 배추김치	쌀밥 우거지된장국 마약계란장 참치김치볶음 썩갠나물 깍두기
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식		단호박죽	흑임자죽
오후간식		삶은달걀/음료	쿠키/두유
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

	01(목)	02(금)	03(토)
	쌀밥 사골떡국 가지나물 김치전 오이양파생채 배추김치	쌀밥 콩나물국 안동찜닭 새콤무생채 시금치나물 배추김치	계란버터볶음밥 우동장국 돈육깍둑고추장조림 유자단무지채무침 배추김치
		쌀밥 청국장찌개 돈메추리곤약조림 유채겉절이 브로콜리숙회 배추김치	

	계란죽	들깨죽	요플레
	빵/우유	떡/보리차	찐감자/음료
07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
혼합잡곡밥 홍합살미역국 닭살표고조림 잔멸치볶음 숙주나물 배추김치	쌀밥 들깨숙주국 짜장소스 도토리묵&양념장 참나물생채 배추김치	쌀밥 콩나물동태맑은탕 소민씨두부양념조림 햄감자채볶음 유채나물 배추김치	잔치국수 고로케&양념장 단무지쪽파무침 배추김치

쌀밥 돈육고추장찌개 낙지해물볶음 봄동버섯무침 간장깻잎지 배추김치	쌀밥 애호박새우젓국 고등어당근조림 가지두반장볶음 풋고추된장무침 배추김치	쌀밥 들깨수제비국 미트볼야채조림 계맛살팽이버섯볶음 다시마채무침 배추김치	
들깨죽	땅콩죽	흑미깨죽	요플레
삶은달걀/보리차	과일	찐고구마/보리차	빵/우유
14(수)	15(목)	16(금)	17(토)

혼합잡곡밥 호박새우젓국 안동찜닭 주키니호박볶음 된장깻잎지 배추김치	쌀밥 소고기미역국 참조기구이 잔치잡채 시금치나물 배추김치	쌀밥 안매운육개장 김치두루치기 참치김치볶음 고구마순볶음 배추김치	햄김치볶음밥 버섯된장국 야채김말이튀김 간장무채장아찌 배추김치
쌀밥 감자고추장국 네모명태전 툇두부무침 얼갈이나물 배추김치	쌀밥 콩비지찌개 돈채청경채볶음 무나물볶음 연근조림 배추김치	쌀밥 북어해장국 주꾸미불고기 청포묵김무침 새콤마늘장아찌 배추김치	
들깨죽	땅콩죽	야채죽	요플레
찐만두/보리차	쿠키/음료	보리빵/두유	찐감자/보리차

21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
혼합잡곡밥 들깨무채국 훈제오리버섯볶음 세멸치볶음 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 깨순된장국 닭볶음탕 참나물오리엔탈무침 푼고추된장무침 배추김치	쌀밥 청국장찌개 표고탕수육&소스 햄양송이버섯볶음 열무나물 배추김치	비빔밥 게살계란국 야채튀김&양념장 간장무채장아찌 배추김치
쌀밥 얼큰호박전골 돈육고구마조림 맛살미역줄기볶음 무생채 배추김치	쌀밥 홍합탕 돈메추리곤약조림 미나리오이무침 유채나물 배추김치	쌀밥 황태두부무국 임연수양념조림 감자양파조림 브로컬리맛살무침 배추김치	

들깨죽	땅콩죽	흑미깨죽	요플레
감자전	과일	찐감자/음료	빵/우유
28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
혼합잡곡밥 황태부추국 고추장불고기 양배추찜&쌈장 고구마샐러드 배추김치	쌀밥 김치찌개 깻잎닭갈비 청경채오이참깨무침 새콤무생채 배추김치	쌀밥 바지락미역국 코다리시래기조림 느타리버섯볶음 콩나물김무침 배추김치	고구마카레덮밥 해물파전 가지나물 오이고추된장무침 깍두기

쌀밥 맑은오텡탕 임연수감자조림 실곤약마요무침 땅콩조림 배추김치	쌀밥 안매운육개장 등심돈까스&소스 가지양파볶음 된장고추지 배추김치	쌀밥 숙주들깨국 우민찌두부조림 가지볶음 참나물무침 배추김치	
땅콩죽	계란죽	들깨죽	
찐빵/음료	삶은 감자/보리차	과일	