

2026년 07월

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

오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		잡곡밥 감자국 오징어볶음 시금치나물 무생채 포기김치	잡곡밥 근대된장국 고등어무조림 숙주나물 오이무침 포기김치

점심칼로리(Kcal)		612	625
저녁		잡곡밥 순두부찌개 베이컨감자볶음 고사리나물 참나물겉절이 포기김치	잡곡밥 다시마무채국 버섯불고기 가지나물 썩갠나물 포기김치
저녁칼로리(Kcal)		697	645
오전간식		누룽지	빵
오후간식		빵	고구마
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)
아침			

아침칼로리(Kcal)			
점심		잡곡밥 미역국 소불고기 연두부 오이고추무침 포기김치	잡곡밥 아욱국 삼치구이 감자조림 돈나물초무침 포기김치
점심칼로리(Kcal)		631	625
저녁		잡곡밥 고추장찌개 생선까스 애호박볶음 청경채나물 포기김치	잡곡밥 들깨버섯탕 동태전 고구마순나물 고사리나물 포기김치
저녁칼로리(Kcal)		612	625
오전간식		누룽지	빵
오후간식		빵	바나나
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			
일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		잡곡밥 순두부찌개 돈육간장볶음 상추쌈 부추겉절이 포기김치	잡곡밥 콩나물냉국 조기구이 고사리나물 열무겉절이 포기김치
점심칼로리(Kcal)		612	605
저녁		잡곡밥 두부김치국 계란장조림 감자채볶음 청경채나물무침 포기김치	잡곡밥 오징어무국 완자전 콩나물무침 고구마순나물 포기김치
저녁칼로리(Kcal)		636	623

오전간식		누룽지	빵
오후간식		빵	감자
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		잡곡밥 김치찌개 버섯불고기 김자반 숙주나물무침 포기김치	잡곡밥 배추국 훈제오리볶음 미역오이초무침 쌈무 포기김치

점심칼로리(Kcal)		683	681
저녁		잡곡밥 육개장 계란말이 열무나물 숙갓오이무침 포기김치	잡곡밥 감자채국 돈육장조림 느타리버섯나물 청경채나물 포기김치
저녁칼로리(Kcal)		621	636
오전간식		누룽지	빵
오후간식		빵	감자
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
카레 잡곡밥 깡통만두 애호박볶음 단무지무침 포기김치	잡곡밥 고추장찌개 갈치구이 취나물무침 상추겉절이 포기김치	잡곡밥 북어채무국 오리불고기 가지나물 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥 돈육김치찌개 미트볼야채조림 비름나물무침 무나물 포기김치
651	649	644	604
잡곡밥 감자국 임연수구이 브로콜리&초장 청경채나물 포기김치	잡곡밥 계란파국 치킨까스 오이지무침 표고버섯볶음 포기김치	잡곡밥 미역국 소불고기 두부구이 오이무침 포기김치	잡곡밥 배추국 닭안심조림 미역줄기볶음 콩나물무침 포기김치
647	612	612	639

주스	커피	과일	빵
바나나	떡	계란	요플레
08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
콩나물밥 맑은우동국물 함박스테이크*소스 도토리묵무침 갈릭파스타샐러드 포기김치	잡곡밥 닭곰탕 김치전 새송이버섯무침 구운김 포기김치	잡곡밥 배추국 제육불고기 양배추숙쌈 부추겉절이 포기김치	잡곡밥 시금치국 찜닭 표고버섯볶음 미나리겉절이 포기김치

610	617	633	623
잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
양지탕	떡국	북어국	청국장찌개
계란찜	돈육장조림	돈육김치볶음	소시지전
우영조림	얼갈이나물무침	온두부	감자조림
콩나물무침	느타리버섯볶음	취나물무침	무나물
포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
623	631	626	616
주스	커피	과일	빵
바나나	떡	계란	요플레
15(수)	16(목)	17(금)	18(토)

반계탕 참쌀밥 오징어초무침 고들빼기무침 수박/절편 포기김치	잡곡밥 웅심이만두국 연양식불고기 더덕무침 비름나물 포기김치	잡곡밥 된장찌개 갈치무조림 표고버섯볶음 얼갈이겉절이 포기김치	잡곡밥 근대국 돈육볶음 느타리버섯무침 숙갓나물 포기김치
615	624	636	619
잡곡밥 미역장국 비엔나야채볶음 미니새송이볶음 열무나물 포기김치	잡곡밥 배추국 찜닭 오이고추무침 참나물무침 포기김치	잡곡밥 매콤콩나물국 돈육불고기 미나리나물 부추겉절이 포기김치	잡곡밥 오징어무국 떡갈비구이 미역줄기볶음 얼갈이나물무침 포기김치
633	637	601	623
주스	커피	과일	빵
떡	방울토마토	계란	토스트

22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
잡곡밥 미니우동 돈까스 애호박볶음 단호박샐러드 포기김치	잡곡밥 동태탕 계란찜 도토리묵무침 상추겉절이 포기김치	잡곡밥 소고기무국 돈육김치볶음 온두부 열갈이나물 열무김치	잡곡밥 아욱국 오징어볶음 고사리나물 고추잎무침 포기김치
631	626	623	605
잡곡밥 콩나물국 고등어구이 연근조림 무생채 포기김치	잡곡밥 마파두부소스 옥수수불맛탕 시래기나물 오이무침 포기김치	잡곡밥 애호박새우젓국 캔콩치조림 숙주나물 비름나물무침 포기김치	잡곡밥 우거지해장국 버섯계란찜 마늘쫄볶음 부추겉절이 포기김치
654	664	632	612

주스	커피	과일	빵
과일	떡	계란	두유
29(수)	30(목)	31(금)	
취나물버섯밥 팽이장국 새우튀김 도라지생채 포기김치 수박	잡곡밥 시금치국 닭볶음탕 해초샐러드 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 우거지해장국 고등어무조림 청포묵무침 참나물겉절이 포기김치	

693	645	655	
잡곡밥 다시마무국 순대볶음 두부조림 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥 어묵국 제육불고기 도토리묵무침 깻잎지 포기김치	잡곡밥 된장찌개 돈안심조림 비름나물무침 상추쌈 포기김치	
626	628	622	
주스	커피	과일	
과일	떡	계란	