

2024년 12월 식단표

일자/요일	01(일)	02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	
아침		백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
		시금치된장국	누룽지	어묵국	콩나물국	아욱국	
		닭가슴살장조림	돈채파프리카볶음	달걀말이	비엔나채소볶음	순살가자미구이	
		도라지무침	감자조림	얼갈이나물	브로콜리무침	맛살채소볶음	
		배추김치	건곤드레나물	배추김치	배추김치	배추김치	
			배추김치				
아침칼로리(Kcal)		482	636	508	549	566	
점심		잡곡밥	잡곡밥	짜장면	잡곡밥	잡곡밥	
		버섯들깨국	아욱된장국	추가밥	감자맑은국	순두부백탕	
		코다리무조림	두부전	계란파국	제육볶음	안동찜닭	
		콩나물볶음	양념장	만두탕수	양배추찜	가지볶음	
		배추된장나물	참치채소볶음	단무지무침	쌈장	숙갓무침	
		깍두기	시금치나물	배추김치	열무무침	배추김치	
점심칼로리(Kcal)		556	508	513	529	633	
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
		북어뚝국	닭곰탕	팽이두부된장국	들깨무쌈국	육개장	
		미트볼피망볶음	해물완자전	닭살데리야끼볶음	떡갈비조림	삼치카레구이	
		우영조림	무청된장지짐	미역줄기볶음	고사리나물	재래김	
		마늘쫀무침	숙주나물	치커리사과무침	시금치나물무침	콩나물무침	
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
저녁칼로리(Kcal)		594	554	529	558	498	
오전간식		꿀호떡		호상요구	카스타드	두유	

				르트			
오후간식		검은콩두유	미니약과	소보루빵	어묵탕	바나나	
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	08(일)	09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	
아침		백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
		감자양파국	누룽지탕	닭고기미역국	콩가루배춧국	버섯국	
		삼치양념찜	새우살케첩조림	연두부	떡갈비구이	토마토스크램블에그	
		브로콜리볶음	마늘쫄베이컨볶음	양념장	감자채볶음	참나물무침	
		배추김치	숙갓무침	부추나물	깍두기	배추김치	
			배추김치	배추김치			
아침칼로리(Kcal)		537	656	522	551	464	
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
		소고기뭇국	사골만두국	온도토리묵국	부대찌개	근대된장국	
		채소달걀말이	콩치김치찜	너비아니구이	오리주물럭	삼치카레구이	
		연근조림	표고조림	숙주맛살냉채	김가루부추무침	새송이버섯볶음	
		무생채	얼갈이나물	양배추부추무침	취나물무침	청경채나물	
		배추김치	백김치	배추김치	배추김치	배추김치	
점심칼로리(Kcal)		559	697	629	570	505	
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	

		토란국	황태해장국	아욱국	버섯들깨탕	건새우맑은국	
		닭살조림	해물완자전	돈육채피 망볶음	고등어조림	쇠고기굴소스볶음	
		느타리버섯 볶음	연근조림	우영조림	미역줄기볶 음	감자채피망볶음	
		돌자반	유채된장무 침	오이지무 침	콩나물무침	열무나물	
		배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	
저녁칼로 리(Kcal)		424	499	586	592	569	
오전간식		바나나	과채주스	미숫가루	요플레	비피더스	
오후간식		찐빵	사과	양갱	카스타드	호빵	
		보리차		보리차		우유	
기능별식 이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	15(일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	
아침		백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
		감자미역국	누룽지탕	버섯맑은 국	들깨감자국	대구살맑은국	
		쇠고기장조 림	동그랑땡	가자미양 념찜	두부부침	비엔나감자조림	
		오징어젓갈 무침	우영조림	깻잎순나 물	양념장	건파래볶음	
		배추김치	참나물무침	배추김치	치커리유자 청무침	배추김치	
			배추김치		배추김치		
아침칼로 리(Kcal)		522	680	484	517	498	
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	

		물만둣국	참치김치찌개	콩나물국	올갱이된장국	북어뭇국	
		비엔나채소볶음	순살닭강정	함박스테이크	차돌숙주볶음	가자미구이	
		썩갓두부무침	부추양파무침	소스	어묵조림	우엉채볶음	
		가지나물	양상추샐러드	단호박범벅	오이무침	건곤드레나물	
		배추김치	배추김치	브로콜리숙회	배추김치	배추김치	
				초장			
				배추김치			
점심칼로리(Kcal)		632	737	613	657	574	
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
		배춧국	모듬버섯탕	순두부백탕	들깨감자국	아욱국	
		우사태짬	생선까스	햄피망볶음	돼지불고기	마파두부	
		느타리버섯볶음	타르타르	청포묵김무침	오이콘볶음	브로콜리맛살볶음	
		매콤콩나물무침	도라지볶음	유채나물	청경채무침	늪은호박조림	
		배추김치	치커리사과무침	배추김치	배추김치	배추김치	
			배추김치				
저녁칼로리(Kcal)		521	579	542	543	604	
오전간식		요플레	바나나	미숫가루	과채주스	감귤	
오후간식		사과	검은콩두유	약식	물만두	쌀과자	
				둥글레차			
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	22(일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	
아침		백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
		호박새우젓국	누룽지탕	근대된장국	들깨버섯국	두부맑은국	
		돼지불고기	참치채소볶음	순살가자미찜	계란장조림	너비아니구이	
		무나물	연근조림	느타리버섯볶음	숙주나물	배추무침	
		배추김치	콩나물무침	배추김치	배추김치	깍두기	
			배추김치				
아침칼로리(Kcal)		515	600	446	479	562	
점심		잡곡밥	잡곡밥	추가밥	잡곡밥	잡곡밥	
		닭개장	시래기국	들깨수제비	콩비지찌개	숙갓어묵국	
		양념두부조림	옛날소지전	떡갈비구이	돈육불고기	소고기푹찜	
		도라지무침	채소계란찜	김구이	잔멸치볶음	무청된장지짐	
		양념깻잎지	고사리나물	양념장	들깨양배추나물	무른병아리콩조림	
		배추김치	배추김치	무생채	배추김치	배추김치	
				배추김치			
점심칼로리(Kcal)		524	532	616	607	593	
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
		소고기배추국	두부감자국	물만둣국	순두부국	시금치된장국	
		미트볼피망볶음	닭다리살구이	돈육두부조림	닭살볶음	삼치구이	
		땅콩조림	브로콜리맛살볶음	북어채무침	건새우마늘종볶음	알감자조림	
		건곤드레나물	취나물무침	유채나물	간장깻잎지	시래기나물	
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
저녁칼로리(Kcal)		607	651	628	509	570	
오전간식		미숫가루	요플레	삶은달걀	바나나	액상요구르트	
				보리차			

		양갱	꿀호떡	찐 고구마	단팥빵	팔죽	
오후간식		보리차	보리차		보리차		
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	29(일)	30(월)	31(화)				
		백미밥	백미밥				
		아욱국	누룽지탕				
		달걀말이	쇠고기장조림				
아침		맛살채소무침	우영채볶음				
		배추김치	건취나물무침				
			배추김치				
아침칼로리(Kcal)		507	668				
		잡곡밥	잡곡밥				
		콩가루배춧국	들깨몯국				
		고등어조림	고구마닭갈비				
점심		맛살브로콜리볶음	미나리나물				
		숙주나물	청포묵김무침				
		깍두기	배추김치				
점심칼로리(Kcal)		523	676				
		잡곡밥	잡곡밥				
저녁		청국장	닭곰탕				

		훈제오리채 소북음	어묵잡채				
		시금치나물	느타리북음				
		무생채	오이무침				
		배추김치	배추김치				
저녁칼로리(Kcal)		562	530				
오전간식		요플레	바나나				
오후간식		통밀크래커	롤빵				
		둥글래차	우유				
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							