

2026년 08월

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

오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	02(일)	03(월)	04(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		잡곡밥 순두부찌개 순살안동찜닭 가지볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 모듬어묵국 토마토소스해물찜 들기름소면무침 콜리플라워&초고추장 배추김치

점심칼로리(Kcal)		670	718
저녁			
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식		옥수수죽(176kcal)	고구마죽(199kcal)
오후간식		방울토마토(13kcal)	유미숫가루(250kcal)
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	09(일)	10(월)	11(화)
아침			

아침칼로리(Kcal)			
점심		잡곡밥 청국장찌개 닭갈비 맛살겨자채무침 호박잎나물 깍두기	잡곡밥 북어국 마파두부 모듬버섯전 도시락김 배추김치
점심칼로리(Kcal)		570	606
저녁			
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식		누룽지죽(147kcal)	돈민찌죽(200kcal)
오후간식		찐옥수수&보리차(95kcal)	자두(39kcal)
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			
일자/요일	16(일)	17(월)	18(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		잡곡밥 참치고추장찌개 채소달걀말이 가지양념찜 고구마순나물 백김치	잡곡밥 아골곰국&소면사리 순살갈치구이 볼어묵볶음 비름나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)		595	747
저녁			
저녁칼로리(Kcal)			

오전간식		감자죽(175kcal)	미역죽(161kcal)
오후간식	호두과자&보리차(266)		키위(96kcal)
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	23(일)	24(월)	25(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		잡곡밥 쇠고기탕국 순살코다리조림 콩나물무침 김구이 얼갈이물김치	잡곡밥 바지락살국 간장돼지불고기 마늘고추장무침 깻잎나물 배추김치

점심칼로리(Kcal)		679	523
저녁			
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식		누룽지죽(147kcal)	병아리콩죽(220kcal)
오후간식		마시는플레인요거트(130kcal)	달걀&보리차(67kcal)
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	30(일)	31(월)	
아침			

아침칼로리(Kcal)			
점심		잡곡밥 차돌박이고추장찌개 채소달걀찜 진미채조림 가지양념무침 얼갈이물김치	
점심칼로리(Kcal)		588	
저녁			
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식		참깨죽(221kcal)	
오후간식	마시는딸기요거트(128kcal)		
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			

월 식단표

			01(토)
			잡곡밥 황태미역국 쇠불고기 느타리버섯볶음 브로콜리참깨무침 배추김치
			571

			단호박죽(98kcal)
		수박화채(223kcal),소불고기덮밥	
05(수)	06(목)	07(금)	08(토)
잡곡밥 돼지고기김치찌개 닭가슴살완자전 감자채당근볶음 쪽파김가루무침 깍두기	잡곡밥 아골곰국&소면사리 순대양념볶음 진미채조림 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 순살동태탕 너비아니구이 들깨고사리나물 참나물무침 배추김치	잡곡밥 오징어찌개 돼지고기두루치기 모듬쌈&쌈장 무나물 백김치

537	740	632	570
전복죽(173kcal)	팔죽(290kcal)	채소죽(161kcal)	황태죽(181kcal)
참외(72kcal)	뭇가사리콩국(26kcal)	크&보리차(172kcal)	바나나(116kcal), 떡
12(수)	13(목)	14(금)	15(토)

잡곡밥 순살감자탕 오징어간장조림 찌리고추양념찜 숙주나물 얼갈이물김치	잡곡밥 유부우동국 돈까스&소스 고추장멸치볶음 치커리토마토무침 깍두기	잡곡밥 닭백숙 모듬해물파전 실곤약채소샐러드 아삭이고추된장무침 깍두기	잡곡밥 명란젓국 안동찜닭 단호박범벅 열무나물 깍두기
570	755	699	576
고구마죽(199kcal)	땅콩죽(180kcal)	김치콩나물죽(130kcal)	채소죽(161kcal)
로빵&보리차(317)	는플레인요거트(130kcal)	수박화채(223kcal)	포도(72kcal), 단팥빵

19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
잡곡밥 오이냉국 고추장돼지불고기 양배추숙쌈&양념장 꽃맛살샐러드 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 고등어양념조림 부추잡채 청경채겉절이 백김치	잡곡밥 부대찌개 새우살채소볶음 연근흑임자무침 건파래자반 깍두기	잡곡밥 애호박된장국 오리구이&머스타드S 명엽채볶음 메밀면채소무침 배추김치
643	723	584	682

참깨죽(221kcal)	옥수수죽(176kcal)	팥죽(290kcal)	땅콩죽(180kcal)
수박(47kcal)	는플레인요거트(130kcal)	과&보리차(164kcal)	그&보리차(166kcal)
26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
잡곡밥 매콤어묵국 안동찜닭 도라지나물 취나물무침 얼갈이물김치	잡곡밥 육개장 해물파전 참나물무침 양파장아찌 깍두기	잡곡밥 순살감자탕 너비아니구이 고구마순볶음 무나물 깍두기	잡곡밥 콩나물국 새우살카레소스 미니돈까스채소조림 청경채겉절이 배추김치

598	704	671	594
전복죽(173kcal)	채소죽(161kcal)	고구마죽(199kcal)	들깨죽(225kcal)
바나나(116kcal)	뭇가사리콩국(26kcal)	크리스피롤(106kcal)	수박(47kcal), 치킨

[illegible]
