

2026년 09월

일자/요일			01(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심			잡곡밥 닭개장 새우살채소전 감자채당근볶음 박나물볶음 배추김치
점심칼로리(Kcal)			691
저녁			
저녁칼로리(Kcal)			

오전간식			채소죽(161kcal)
오후간식		우뭇가사리콩국(26kcal)	
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	06(일)	07(월)	08(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		잡곡밥 콩나물국 순살쇠갈비찜 맛살채소볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 도토리묵국 오리주물럭 참치샐러드 부추적채무침 배추김치

점심칼로리(Kcal)		658	680
저녁			
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식		옥수수죽(176kcal)	전복죽(173kcal)
오후간식	단호박설기&보리차(185kcal)		사과 (42kcal)
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)
아침			

아침칼로리(Kcal)			
점심		잡곡밥 쇠고기우거지국 새우살채소볶음 배추전 파리고추양념찜 깍두기	잡곡밥 시금치국 닭볶음탕 저염명란젓무침 참깨브로콜리나물 깍두기
점심칼로리(Kcal)		729	563
저녁			
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식		병아리콩죽(220kcal)	채소죽(161kcal)
오후간식		배 (35kcal)	도그&보리차(16kcal)
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			
일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		잡곡밥 꽃게된장국 쇠불고기 진미채조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 오징어두루치기 파리고추양념찜 깻잎순나물 배추김치
점심칼로리(Kcal)		628	603
저녁			
저녁칼로리(Kcal)			

오전간식		녹두죽(207kcal)	옥수수죽(176kcal)
오후간식		떠먹는플레인요거트(178kcal)	기&보리차(153kcal)
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	27(일)	28(월)	29(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		잡곡밥 어묵국 돈육들깨백불고기 고사리나물 양배추숙쌈&쌈장 깍두기	잡곡밥 물만두국 순살코다리양념찜 모듬채소튀김 추샐러드&오리엔탈 배추김치

점심칼로리(Kcal)		591	847
저녁			
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식		채소죽(161kcal)	고구마죽(199kcal)
오후간식		약과 (158kcal)	배 (35kcal)
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
잡곡밥 콩가루부추국 훈제오리구이 맛살채소볶음 취나물무침 얼갈이물김치	잡곡밥 달걀파국 쇠불고기 파리고추양념찜 애호박나물 배추김치	잡곡밥 북어국 킨까스&타르타르 도토리묵채소무침 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 그랑뵈구이&케첩 마카로니샐러드 콩나물무침 깍두기
550	625	717	736

들깨죽(225kcal)	단호박죽(98kcal)	팥죽(140kcal)	미역죽(161kcal)
로빵&보리차(317kcal)	배 (35kcal)	는플레인요거트(130kcal)	과자&보리차(266kcal)
09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
잡곡밥 닭다리백숙 새우살파전 깻잎나물 양파장아찌 깍두기	잡곡밥 북어국 두부고추장조림 감자채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 간장돼지불고기 고추장어묵볶음 상추파채겉절이 배추김치	잡곡밥 닭개장 선까스&타르타르S 표고버섯볶음 실곤약채소무침 배추김치

709	628	656	618
병아리콩죽(220kcal)	녹두죽(207kcal)	채소죽(161kcal)	흑임자죽(226kcal)
제토마토주스(26kcal)	달걀&보리차(67kcal)	크리스피롤 (106kcal)	포도, 소불고기덮밥 (101kcal)
16(수)	17(목)	18(금)	19(토)

잡곡밥 참치고추장찌개 옥수수달걀찜 어슷우영조림 쪽파김가루무침 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 쇠고기채소볶음 근대나물 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 모듬버섯국 고추장돼지불고기 지리멸치볶음 양배추숙쌈 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 오징어두루치기 어묵채소볶음 청경채나물 배추김치
565	557	598	556
밀치콩나물죽(130kcal)	미역죽(161kcal)	전복죽(173kcal)	팔죽(140kcal)
사과 (42kcal)	위 치&보리차(152kcal)	호박&보리차(92kcal)	검은콩두유, 단팥빵 (172kcal)

23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
잡곡밥 달걀파국 마파두부 고구마채소튀김 추샐러드&오리엔탈 배추김치	잡곡밥 명란젓국 생오리주물럭 양배추숙쌈 부추양파무침 깍두기	센터휴무	잡곡밥 아욱국 돼지고기수육 맛살숙주냉채 아삭이고추된장무침 배추김치
782	505		556

미역죽(161kcal)	북어죽(173kcal)		호두죽(237kcal)
상투과자 (230kcal)	시리얼&우유, 송편 (338kcal)	찐 고구마&보리차(237kcal)	
30(수)			
잡곡밥 닭곰탕 두부두루치기 한식잡채 아삭이 고추된장무침 배추김치			

720			
누룽지죽(147kcal)			
제토마토주스(26kcal)			