2024년 11

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

오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	03(일)	04(월)	05(화)
아침	잡곡밥 맑은감자국 계란찜 목이버섯볶음	잡곡밥 유부장국 닭순살장조림 도시락김	잡곡밥 냉이된장국 고등어살무조림 양념순두부
아침칼로리(Kcal)	632kcal	659kcal	652kcal
점심	잡곡밥 시래기된장국 간장불고기 연근조림 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/) 소고기미역국 한식잡채 멸치조림 시래기지짐 배추김치	찰밥 닭곰탕/파송송 과일샐러드 미역줄기볶음 무우말랭이무침 오이고추된장무침

점심칼로리(Kcal)	675kcal	750kcal	672kcal
저녁	잡곡밥 어묵국 너비아니구이 감자볶음 숙주무침 맛김치	잡곡밥 냉이된장국 코다리양념조림 들깨고구마줄기볶음 계절야채겉절이 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 콩나물국 이리무조림 새송이버섯볶음 실곤약무침 맛김치
저녁칼로리(Kcal)	662kcal	669kcal	645kcal
오전간식	포도(사인)	슈퍼백(풀무원)	치즈/요구
오후간식	고구마 보리차	단팥죽	사과
기능별식이	감자죽	소고기죽	매생이죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	10(일)	11(월)	12(화)
아침	잡곡밥 시금치된장국 슬라이스햄양배추볶음 우엉채조림	잡곡밥 오징어무국 파래자반 양념깻잎	잡곡밥 사골배추국 계란찜 마늘쫑새우볶음

아침칼로리(Kcal)	656kcal	642kcal	637kcal
점심	잡곡밥/매생이야채죽 멸치우린유부야채국 코다리무조림 들깨고사리볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥 소고기무국 생선까스/타르소스 감자볶음 앙념깻잎지무침 맛김치	잡곡밥/새우죽 배추된장국 고추장불고기 건나물볶음 숙주무침 맛김치
점심칼로리(Kcal)	690kcal	724kcal	703kcal
저녁	잡곡밥/단호박야채죽 오징어무국 백순대볶음 두부양념조림 계절나물무침 맛김치	잡곡밥 냉이된장국 오징어야채볶음 돈육 장조림 파래무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 카레 연근조림 양배추샐러드 맛김치
저녁칼로리(Kcal)	678kcal	655kcal	675kcal
오전간식	반시 청도감	바나나	슈퍼백(풀무원
오후간식	바나나	카스텔라 보리차	귤/녹차
기능별식이	참치죽	콩가루 검은깨죽	소고기죽
당뇨			

경관			
저염			
일자/요일	17(일)	18(월)	19(화)
아침	잡곡밥 배추된장국 계란찜 새우맛무조림	잡곡밥 두부새우젓국 고등어살무조림 총알송이버섯볶음	잡곡밥/양송이버섯죽 수제비국 두부조림 어묵볶음 도시락김 맛김치
아침칼로리(Kcal)	628kcal	652kcal	660kcal
점심	잡곡밥 유부야채국 하이라이스 미니돈까스 단무지무침 맛김치	무밥/표고버섯야채죽 근대된장국 깻잎닭갈비 상추겉절이 맛김치	잡곡밥/참깨죽 들깨미역국 고추장불고기 유자연근조림 청포묵무침 맛김치
점심칼로리(Kcal)	775kcal	694kcal	690kcal
저녁	잡곡밥 시금치된장국 마파두부 햄감자볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥 사골배추국 스테이크/소스 들깨무나물볶음 해초샐러드 맛김치	잡곡밥/당근야채죽 콩나물국 코다리양념조림 계란찜 계절야채무침 맛김치
저녁칼로리(Kcal)	663kcal	651kcal	667kcal

오전간식	포도	롤계익/요구	구은계란
오후간식	삶은고구마/보리차	호박죽	바나나
기능별식이	게맛살죽	감자즉	콩가루죽
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	24(일)	25(월)	26(화)
아침	잡곡밥 얼갈이배추된장국 돈육목이버섯볶음 양념순두부	잡곡밥/ 콩나물국 계란찜 오징어젓야채무침	잡곡밥 사골국 참치야채볶음 파래자반
아침칼로리(Kcal)	650kcal	645kcal	652kcal
점심	잡곡밥/단호박죽 콩나물국 함박스테이크조림 고추장멸치볶음 도토리묵무침 맛김치	잡곡밥 뼈해장국 고추장불고기 볼어묵조림 양배추쌈/쌈장 맛김치	잡곡밥 잔치국수/계란지단/김 충무김밥 오이고추탕수육 맛김치

점심칼로리(Kcal)	688kcal	691kcal	671kcal
저녁	잡곡밥/닭안심죽 청국장 오징어이리콩나물찜 메추리알장조림 계절야채무침 맛김치	잡곡밥 한우사골국 갈치구이 봄동무침 김파무침 맛김치	잡곡밥 유부된장국 코다리양념조림 멸치조림 구은김/양념장 맛김치
저녁칼로리(Kcal)	683kcal	677kcal	654kcal
오전간식	포도	토스트/요구	바나나
오후간식	단호박찜 보리차	삶은 고구마/보리차	귤/녹차
기능별식이	두부야채죽	계란죽	김가루죽
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

		01(금)	02(토)
		잡곡밥/바지락죽 황태채콩나물국 돈육마파두부	잡곡밥 얼갈이 배추국 감자채볶음 김구이
		629kcal	645kcal
		잡곡밥 사색비빔밥 소불고기볶음 도토리묵백김치무침 맛김치	잡곡밥 황태미역국/새알 새송이버섯호박볶음 멸치조림 배추찜/쌈장 부추지
		682kcal	680cal
		잡곡밥 얼갈이배추된장국 고등어시래기조림 어묵마늘쫑볶음 브로콜리무침 맛김치	잡곡밥 순두부국 오징어이리콩나물찜 멸치볶음 치커리/유자청 맛김치
		652kcal	642kcal

		바나나	반시
		증편 보리차	삶은계란 요구르트
		깨죽	콩죽
06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
잡곡밥 근대된장국 참치양배추볶음 콩자반	잡곡밥 들깨버섯국 계란찜 단호박조림	잡곡밥 배추된장국 미트볼데리야끼조림 컬리플라워볶음	잡곡밥 두부새우젓국 돈육야채볶음 메추리알장조림
642kcal	654kcal	661kcal	632kcal
작은밥 계란국 짜장면 안동찜닭 단무지무침 맛김치	잡곡밥 얼갈이배추된장국 고등어무조림 두절새우마늘쫑볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥 콩나물국 함박스테이크조림 느타리버섯볶음 미역초무침 맛김치	잡곡밥 청국장찌개 간장불고기 고추장멸치볶음 청포묵김가루무침 맛김치

747kcal	709kcal	693kcal	687kcal
잡곡밥 소고기무국 두부조림 어묵볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥 순두부계란국 비엔나소시지볶음 시래기볶음 열무겉절이 맛김치	잡곡밥 소고기무국(두부) 호박죽 감자조림(고추장) 파래자반 맛김치	잡곡밥 근대된장국 닭순살야채조림 가지볶음 콩나물무침 맛김치
652kcal	667kcal	672kcal	662kcal
구은계란/요구	바나나	반시	귤/녹차
증편+보리차	떠먹는요구르트	호박떡/보리차	감자+보리차
누룽지탕	게란죽	땅콩죽	흰죽
13(수)	**14(목)**	**15(금)**	**16(토)**
잡곡밥 콩나물국 참치양배추볶음 양념순두부	잡곡밥 누룽지탕 고등어캔무조림 멸치볶음	잡곡밥 들깨무국 돈육두부조림 시금치무침	잡곡밥 호박두부국 파래자반 맛김치

624kcal	652kcal	635kcal	650kcal
잡곡밥 선지해장국 너비아니구이 느타리버섯두루치기 도토리묵무침 맛김치	잡곡밥 황태채콩나물국 소불고기 마카로니샐러드 두절새우마늘쫑볶음 맛김치	잡곡밥/ 추어탕 한식잡채 감자조림 시금치무침 맛김치	잡곡밥 한식된장국 간장불고기/상치 어묵볶음 청경채겉절이 맛김치
689kcal	688kcal	685kcal	671kcal
잡곡밥 황태북어국 왕돈가스/소스 고사리볶음 봄동찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 닭순살야채조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 맛김치	잡곡밥 호박두부국 안동야채찜닭 호박볶음 구은김 맛김치	잡곡밥 청국장찌개 코다리무조림 고구마줄기볶음 실곤약야채무침 맛김치
661kcal	625kcal	678kcal	665kcal
비피더스요구	사과	단감	사인(포도)
삶은감자/보리차	식빵/쨈/율무차	떠먹는요구르트	삶은계란 요구르트
달걀죽	호두맛죽	누룽지탕	콩죽

20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
잡곡밥/김가루야채죽 사골우거지된장국 메추리알장조림 파래자반	잡곡밥/새우야채죽 누룽지탕 고기산적케찹조림 양념순두부	잡곡밥 아욱된장국 햄양배추볶음 김구이	잡곡밥/ 미역국 고등어캔조림 다진땅콩조림
651kcal	651kcal	647kcal	656kcal
작은밥 잔치국수 소불고기볶음 충무김밥 배추김치	백미 청국장 사색비빔밥 고등어구이 깍두기	잡곡밥 북어계란국 호박죽 돼지고기고추장조림 백목이버섯냉채 맛김치	잡곡밥/ 추어탕 간장불고기/상치 두부조림 다시마줄기볶음 맛김치
715kcal	697kcal	689kcal	658kcal
잡곡밥/고기야채죽 얼갈이배추된장국 해물콩나물찜 건새우콩자반 꼬시래기무침 맛김치	잡곡밥 순두부국 순대볶음 느타리버섯볶음 계란찜 배추김치	잡곡밥/ 콩나물 무국 닭순살간장조림 미역줄기볶음 숙주무침 맛김치	잡곡밥 사골배추국 가자미무조림 감자채볶음 계절야채무침 맛김치
672kcal	654kcal	665kcal	654kcal

단감	반시	비피더스	포도
증편 보리차	떠먹는요구르트	삶은 감자/보리차	구은가래떡/꿀/보리차
검은깨죽	야채죽	달걀죽	호박죽
27(수)	**28(목)**	**29(금)**	**30(토)**
잡곡밥 순두부국 고등어살무조림 도시락김 갈치쌈장야채무침 맛김치	잡곡밥 오징어콩나물 무국 햄양배추볶음	잡곡밥/ 소고기미역국 돈육메추리알장조림 부추지	잡곡밥 배추된장국 닭순살장조림 양념깻잎지야채무침
657kcal	642kcal	656kcal	642kcal
잡곡밥/ 짜장면 만두탕수육 야채샐라드/흑임자소스/양배추샐러드/소 깍두기	잡곡밥 소고기미역국 카레 마카로니샐러드 맛김치	잡곡밥 사색비빔밥/양념 간장불고기 봄동겉절이	잡곡밥 소고기배추국 고등어무조림 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치

692kcal	719kcal	650kcal	729kcal
잡곡밥 오징어콩나물국 간장불고기 들깨버섯볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥 굴국 소불고기볶음 그린빈감자볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥 배추된장국 닭강정 깻잎찜/쌈장 숙주무침 맛김치	잡곡밥 한식된장국 돼지고기장조림 들기름김치볶음 치커리유자샐러드 깍두기
671kcal	674kcal	622kcal	674kcal
단감	홍시(반시)	비피더스요구	바나나
증편 보리차	떠먹는요구르트	삶은감자/녹차	치즈/요구
소고기죽	콩죽	호두죽	말살계죽