

2026년 04월

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		혼합잡곡밥 콩가루배춧국 제육볶음 도라지오이무침 봄동겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 조기구이 세발나물무침 마카로니콘샐러드 배추김치

점심칼로리(Kcal)		539 / 18	687 / 26
저녁		혼합잡곡밥 모듬버섯찌개 연양식불고기 청포묵김무침 미역줄기볶음 배추김치	혼합잡곡밥 북어국 곤드레나물밥 무나물 김구이 배추김치
저녁칼로리(Kcal)		664 / 29	650 / 24
오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)
아침			

아침칼로리(Kcal)			
점심		혼합잡곡밥 근대된장국 가자미 감자채볶음 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 계란파국 돈육김치찜 실곤약채소무침 연근조림 배추김치
점심칼로리(Kcal)		616 / 25	647 / 35
저녁		혼합잡곡밥 감자수제비국 야채계란찜 견과류멸치볶음 방풍장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 홍합살무국 마파두부 모듬콩곤약조림 숙주나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)		523 / 19	595 / 19
오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			
일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		혼합잡곡밥 모듬버섯찌개 소고기숙주볶음 무나물 실곤약무침 배추김치	혼합잡곡밥 무국 두부조림 고사리나물 봄동달래겉절이 배추김치
점심칼로리(Kcal)		729 / 44	599 / 24
저녁		혼합잡곡밥 북어국 참치계란말이 시금치무침 콩자반 배추김치	혼합잡곡밥 동태탕 닭살데리야끼조림 무나물 꼬시래기두부무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)		523 / 21	702 / 29

오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		혼합잡곡밥 쫄갓어묵국 오징어야채떡볶음 실곤약야채무침 방풍나물 배추김치	혼합잡곡밥 유부계란국 삼치구이 유채나물 궁채장아찌 배추김치

점심칼로리(Kcal)		638/28	619/22
저녁		혼합잡곡밥 건새우아욱국 돈육볶침 오이나물 돈나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물김치국 언양식불고기 사각어묵볶음 세발나물무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)		588/25	483/19
오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			

월 식단표

01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
혼합잡곡밥 콩나물국 카레라이스 오이피클 배추김치	혼합잡곡밥 배추국 고등어조림 무나물 취나물 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈육보쌈 양배추&쌈장 콩나물파채무침 배추김치	혼합잡곡밥 버섯들깨탕 돼지김치볶음 시금치나물 요구르트 배추김치
481/16	601/30	455/16	567 / 26
혼합잡곡밥 근대국 메추리알장조림 가지찜 들깨무나물 배추김치	혼합잡곡밥 매생이떡국 계란찜 어묵야채볶음 무청지짐 배추김치	혼합잡곡밥 복어국 연양식불고기 시금치무침 마늘쫀볶음 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 계란찜 김자반 봄동나물 배추김치
601 / 30	582 / 18	559 / 17	549 / 24

08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
혼합잡곡밥 두부재첩국 카레라이스 단무지 배추김치	혼합잡곡밥 육개장 표고탕수&소스 숙주무침 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 과일샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 닭고기고구마조림 올방개묵무침 방풍장아찌 배추김치

689 / 26	874 / 28	570 / 28	667 / 30
혼합잡곡밥 대구탕 온두부&김치볶음 미트볼케찹조림 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무채국 콩치통조리조림 숙갓나물 구이김 배추김치	혼합잡곡밥 잔치국수 돈까스&소스 마카로니샐러드 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 떡갈비 도라지볶음 고들빼기무침 배추김치
601 / 30	582 / 18	559 / 17	623 / 28
15(수)	16(목)	17(금)	18(토)

혼합잡곡밥 유부된장국 카레라이스 꼬들단무지무침 배추김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 두부조림 툇두부무침 참나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 올방개묵&양념장 무나물 배추김치	혼합잡곡밥 북어국 간장불고기 마늘쫄볶음 시금치나물 배추김치
539 / 16	640 / 33	540 / 26	548 / 23
혼합잡곡밥 들깨시래기국 콩치캔조림 새송이볶음 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 바지락순두부국 계란야채말이 배추나물된장무침 돌나물&초장 배추김치	혼합잡곡밥 설렁탕 얇게썰친연양식불고기 꼬시래기두부무임 봄동겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 연양불고기 한입모듬장아찌 김자반 배추김치
590 / 33	729 / 44	538 / 26	541 / 27

22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
혼합잡곡밥 유부된장국 카레라이스 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 파인함박스테이크 어묵볶음 취나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨시래기국 두부조림 도라지볶음 멸치볶음 배추김치	혼합잡곡밥 두부장국 쭈꾸미돼지볶음 김구이 무생채 배추김치
605/27	700 / 28	700 / 25	603 / 19
혼합잡곡밥 참치김치찌개 두부텐더&강정소스 숙주나물 노란콩자반 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 메추리알장조림 연근/흑임자소스 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 애호박새우젓국 묵은지닭볶음 감귤어린잎샐러드 무나물 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 야채달걀찜 멸치볶음 고사리나물 배추김치
609/19	932 / 34	518 / 25	530/18

29(수)	30(목)		
혼합잡곡밥 미소미역국 카레라이스 오이피클 배추김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 두부조림 파래무무침 콘샐러드 배추김치		

[illegible]