2025년 12월 식단표

일자/요일		01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
아침		백미밥 감자국 참치두부조림 고사리나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 무채국 소시지채소볶음 지리멸치조림 열무된장나물 배추김치	백미밥 들깨버섯탕 채소달걀찜 건곤드레볶음 유채나물 깍두기	백미밥 시금치국 간장닭갈비 명엽채볶음 애호박나물 깍두기	백미밥 달걀부추국 돈채호박볶음 톳두부무침 연근조림 배추김치	백미밥 순두부국 해물완자조림 브로콜리볶음 근대나물 배추김치
아침칼로리(Kcal)		541	598	528	563	654	544
점심		잡곡밥 황태미역국 쇠불고기 한식잡채 도라지나물 배추김치	잡곡밥 초당순두부국 생오리채소볶음 양배추숙쌈&양념장 오이양파무침 동치미	잡곡밥 얼큰홍합탕 순살돼지갈비찜 미역초무침 상추치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 추어탕 갈비파프리카조림 니새송이버섯볶음 마늘종무침 동치미	잡곡밥 콩가루무채국 쇠고기청경채찜 건취나물볶음 배추겉절이 깍두기	잡곡밥 순살감자탕 메추리알장조림 마늘고추장무침 당근숙주나물 깍두기
점심칼로리(Kcal)		707	625	616	545	576	521
		백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥

저녁		돼지찌개 삼색달걀말이 애호박볶음 알배추무침 깍두기	어묵국 살고등어시래기조 매콤우엉볶음 숙주나물무침 배추김치	육개장 두부부침&양념장 단호박조림 무들깨나물 배추김치	온도토리묵채국 콩나물해물볶음 햄감자조림 가지나물 배추김치	닭곰탕 순살갈치조림 고구마줄기볶음 쪽파김가루무침 깍두기	황태미역국 킨까스&타르타르 강낭콩조림 도라지무침 동치미
저녁칼로리(Kcal)		616	609	682	760	639	779
오전간식							
오후간식		일반)사과(42kcal 죽형)사과(42kcal	반)생강차(74kca 는플레인요거트(	일반)귤(29kcal))카스테라(224k	)스트링치즈(29k 죽형)귤(29kcal)	)찐고구마(231k)찐고구마(231k	일반)배(35kcal) 죽형)배(35kcal)
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	07(일)	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥

아침	누룽지탕 캔꽁치무조림 청포묵김무침 유채나물 배추김치	들깨북어국 달걀장조림 도라지무침 시금치나물 배추김치	감자국 들박이채소찜&양념 가지볶음 숙주나물무침 배추김치	들깨미역국 훈제오리구이 애호박나물 참나물겉절이 깍두기	무채국 간장돼지불고기 우엉채볶음 유채나물 깍두기	건새우애호박국 채소달걀말이 브로콜리숙회&초장 콩나물무침 배추김치	아욱국 추장메추리알조림 도토리묵&양념장 미역초무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)	570	545	751	507	523	593	515
점심	잡곡밥 두부젓국 고추장돼지불고기 물파래전 상추양파겉절이 배추김치	잡곡밥 콩나물국 순살카레닭살볶음 명엽채조림 참깨브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 순살코다리양념찜 연근조림 무나물 백김치	잡곡밥 쇠고기탕국 어묵떡볶이 지리멸치조림 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 닭개장 버섯탕수 맛살잡채 오이무침 깍두기	잡곡밥 돼지찌개 순살갈치구이 톳나물무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 경상도식쇠고기국 해물볶음우동 연근흑임자무침 알배추나물 백김치
점심칼로리(Kcal)	717	531	615	769	688	550	670
저녁	백미밥 호박고추장찌개 쇠불고기 볼어묵감자조림 얼갈이겉절이	백미밥 매생이굴국 돼지고기수육 니새송이버섯볶음 알배추쌈&쌈장	햇울맞이 일품식단 해물칼국수 작은밥 새우살전 양파장아찌	백미밥 다슬기국 물동그랑땡전&케찹 고사리나물 꼬시래기무침	백미밥 홍합살국 함박스테이크&소스 배추샐러드&케요네 꽈리고추찜	백미밥 시래기국 두부두루치기 햄감자채볶음 시금치나물	백미밥 동태탕 닭가슴살김치볶음 건취나물볶음 단호박범벅

	깍두기	배추김치	배추김치	깍두기	백김치	깍두기	깍두기
저녁칼로리(Kcal)	674	519	723	512	711	590	585
오전간식							
오후간식	)검은콩두유(172k	현미튀밥강정(170	미니핫도그(160k	반)바나나(58kca	시는딸기요거트(1	)치즈스틱(204kc	크리스피롤(106k
	)검은콩두유(172k	현미튀밥강정(170	축형)사과(42kcal	)잼샌드위치(147k	시는딸기요거트(1	은달걀&대추차(1	축형)반시(49kcal
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	14(일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
아침	백미밥 감자국 쇠고기채소볶음 마늘종무침 배추겉절이	백미밥 모듬버섯탕 채소달걀말이 연근조림 애호박나물	백미밥 콩가루배추국 순살가자미조림 도토리묵무침 유채나물	백미밥 어묵국 두부양념조림 우엉채볶음 양배추나물	백미밥 감자국 닭살채소볶음 고구마줄기볶음 얼갈이겉절이	백미밥 들깨미역국 돼지고기장조림 근대나물 배추겉절이	백미밥 무채국 쇠고기채소볶음 애호박볶음 파래무침

	깍두기	배추김치	깍두기	깍두기	깍두기	깍두기	배추김치
아침칼로리(Kcal)	509	586	504	521	515	519	503
점심	잡곡밥 순두부찌개 살고등어양념구 새송이버섯볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 간장돼지불고기 참치채소전 양배추숙쌈&양념장 깍두기	잡곡밥 매생이굴국 생오리주물럭 도라지나물 고들빼기무침 동치미	잡곡밥 갈비탕 오징어두루치기 늙은호박나물 숙주나물무침 깍두기	잡곡밥 다슬기국 함박스테이크&소스 지리멸치볶음 시금치나물 깍두기	잡곡밥 백짬뽕국 마파두부 유채나물 쪽파단무지무침 배추김치	잡곡밥 황태국 닭볶음탕 건취나물볶음 상추양파겉절이 배추김치
점심칼로리(Kcal)	635	720	583	656	616	613	588
저녁	백미밥 돼지고기김치찌개 치킨너겟&머스타드 가지들기름볶음 쪽파김가루무침 깍두기	백미밥 닭곰탕 주꾸미양념볶음 깻잎나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 들깨무채국 쇠불고기 브로콜리새우살조림 건곤드레볶음 배추김치	백미밥 시래기된장국 고추장돼지불고기 니새송이버섯볶음 모듬쌈&쌈장 동치미	백미밥 부대찌개 채소달걀찜 한식잡채 삭이고추된장무침 깍두기	백미밥 콩나물국 캔꽁치양념조림 어묵볶음 연근흑임자무침 동치미	백미밥 순두부김치국 새우살카레소스 세발나물전 양파장아찌 깍두기
저녁칼로리(Kcal)	805	586	622	600	594	555	689
오전간식							

오후간식	일반)사과(42kcal 축형)머핀(266kca	유자청&요거트(10 유자청&요거트(10	반)곡물쿠키(141kc 형)바나나(58kca	반)미니약과(63kc 형)미니약과(63kc	일반)키위(48kcal 축형)키위(48kcal	일반)귤(29kcal) 축형)두유(124kca	반)팥호빵(51kca 형)팥호빵(51kca
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	21(일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
아침	백미밥 명란젓국 두부구이&양념장 지리멸치볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 유부장국 돼지고기장조림 들깨도라지무침 깻잎나물 깍두기	백미밥 콩나물국 새우살청경채볶음 명엽채조림 봄동겉절이 깍두기	백미밥 애호박젓국 떡갈비구이 지리멸치볶음 유채나물 백김치	백미밥 달걀만두국 짜장소스 맛살채소볶음 단무지 배추김치	백미밥 쇠고기탕국 어묵볶음 시금치나물 쪽파김가루무침 배추김치	백미밥 들깨버섯국 온두부찜 볶음김치 깻잎나물 백김치
아침칼로리(Kcal)	480	657	503	551	682	603	518
	잡곡밥 추어탕	잡곡밥 온도토리묵국	잡곡밥 황태미역국	잡곡밥 매콤어묵국	잡곡밥 미니우동	잡곡밥 시래기된장국	잡곡밥 닭곰탕

점심	햄채소볶음 고사리나물 마늘고추장무침 깍두기	쇠불고기 해물완자조림 근대나물 백김치	안동찜닭 느타리버섯볶음 무생채 배추김치	돼지고기수육 송송고추장아찌 상추파채겉절이 배추김치	쇠갈비찜 오징어간장볶음 들깨무나물 배추김치	순살고등어구이 메추리알장조림 브로콜리나물 깍두기	꼬막채소무침 우엉채볶음 건취나물볶음 깍두기
점심칼로리(Kcal)	512	680	553	520	848	565	542
저녁	백미밥 달걀파국 코다리양념찜 미역초무침 배추겉절이 깍두기	잡곡밥 닭곰탕 어묵볶음 건곤드레볶음 상추양파겉절이 깍두기	백미밥 두부찌개 채소달걀말이 연근조림 가지나물 깍두기	백미밥 시금치된장국 살가자미양념조 병아리콩조림 소면채소무침 배추김치	백미밥 참치김치찌개 훈제오리샐러드 고사리나물 숙주나물무침 깍두기	백미밥 매생이굴국 닭살채소볶음 꽈리고추찜 배추나물 깍두기	백미밥 순살감자탕 해물파전 도토리묵&양념장 애호박나물 깍두기
저녁칼로리(Kcal)	562	561	613	720	644	527	697
오전간식							
오후간식	반)김치전(166kca 형)김치전(166kca	)동지팥죽(151k 형)바나나(58kca	크리스피롤(106)군고구마(116k	일반)사과(42kcal 축형)사과(42kcal	먹는플레인요거트 먹는플레인요거트	일반)귤(29kcal))롤케이크(166k	반)삶은달걀(61kc 은달걀&유자차(9
기능별식이							

당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	28(일)	29(월)	30(화)	31(수)			
아침	백미밥 누룽지탕 순살가자미조림 감자채볶음 양배추나물 깍두기	백미밥 달걀파국 두부구이&양념장 건곤드레볶음 가지나물 배추김치	백미밥 버섯된장국 돈채채소볶음 황태채무침 고사리나물 깍두기	백미밥 명란젓국 닭살채소볶음 배추된장나물 무생채 배추김치			
아침칼로리(Kcal)	611	519	575	454			
점심	잡곡밥 콩나물국 돼지고기김치찜 지리멸치볶음 한식잡채 깍두기	잡곡밥 다슬기국 닭갈비 브로콜리볶음 깻잎무쌈 깍두기	잡곡밥 경상도식쇠고기국 생선까스&타르타르 꽈리고추찜 시금치나물 동치미	잡곡밥 순살감자탕 주꾸미채소볶음 애호박나물 숙주나물무침 깍두기			

점심칼로리(Kcal)	624	500	672	528			
저녁	백미밥 북어무국 쇠불고기 유채나물된장무침 모듬쌈&쌈장 동치미	백미밥 순살대구탕 너비아니구이 마늘고추장무침 봄동겉절이 깍두기	백미밥 홍합살국 달걀장조림 연근흑임자무침 구이&달래양념장 배추김치	백미밥 추어탕 두부양념조림 김치전 근대나물 깍두기			
저녁칼로리(Kcal)	564	561	545	680			
오전간식							
오후간식	반)밤양갱(135kca 형)한라봉(38kca	늙은호박전(126k 늙은호박전(126k	반)붕어빵(229kca 형)붕어빵(229kca	반)바나나(58kcal))미니어묵탕(52kcal)			
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							

:S

ㅋㅋ

ㅜㅜ

ㅎㅎ

‹cal)

)

l)

l)

al)

98kcal)