

2026년 05월

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			
아침칼로리(Kcal)			
점심		어묵뚝국 닭고기감자조림 겨자야채무침 얼갈이겉절이 배추김치	들깨미역국 간장불고기 한식잡채 물파래무침 배추김치

점심칼로리(Kcal)			
저녁		차돌짬뽕국 돈채피망볶음 당근감자채전 무짬지무침 배추김치	시락국 두부구이 파리멸치볶음 오이양파무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식		두유, 견과류	떠먹는요거트
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	10(일)	11(월)	12(화)
아침			

아침칼로리(Kcal)			
점심		콩나물국 찌꺼미제육볶음 밥새우김치반 들깨무나물 배추김치	소고기미역국 가자미구이 매콤감자조림 연두부*양념장 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁		김치어묵국 고기경단조림 해물야채전 얼갈이된장무침 배추김치	근대된장국 잡채어묵볶음 병아리콩사과잼조림 양념깻잎지 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식		계절과일	오예스, 우유
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			
일자/요일	17(일)	18(월)	19(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		맑은미역국 고구마닭갈비 코울슬로 부추숙주나물 배추김치	고추장찌개 갈비양념불고기 연근브로콜리무침 그린샐러드*키위D 배추김치
점심칼로리(Kcal)			
저녁		꽃게해물탕 모듬햄볶음 참치야채전 오이지무침 배추김치	김치수제비국 야채계란찜 맛살야채볶음 양념마늘쫄 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			

오전간식			
오후간식		고구마	단호박찜
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	24(일)	25(월)	26(화)
아침			
아침칼로리(Kcal)			
점심		된장찌개 닭고기감자조림 꽃맛살샐러드 오이양파무침 배추김치	사골해장국 단호박장조림 어묵고추장볶음 콩나물무침 배추김치

점심칼로리(Kcal)			
저녁		얼큰순대국 돈육무조림 오징어김치전 수제장아찌 배추김치	시금치된장국 코다리조림 시래기된장지짐 오이지들기름무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식		롤케이크	계절과일
기능별식이			
당뇨			
경관			
저염			
일자/요일	31(일)		
아침			

아침칼로리(Kcal)			
점심			
점심칼로리(Kcal)			
저녁			
저녁칼로리(Kcal)			
오전간식			
오후간식			
기능별식이			
당뇨			

경관			
저염			

월 식단표

		01(금)	02(토)
		김치양파국 돈육장조림 볼어묵볶음 숙주맛살무침 배추김치	소고기미역국 콩나물불고기 연두부*양념장 참나물겉절이 배추김치
		호박수제비국 간장닭조림 병아리콩사과잼조림 콩나물무침 배추김치	

		계절 과일	과배기
06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
순살감자탕 도토리묵무침 건파래무침 수제장아찌 배추김치	콩나물김치국 돈갈비찜 연두부*양념장 숙주나물 배추김치	육개장 순살닭갈비 마늘종햄볶음 무생채 배추김치	바지락미역국 고추잡채 시저샐러드 콩나물무침 배추김치

샤브샤브국 해물완자볶음 연근흑임자무침 청경채겉절이 배추김치	부대찌개 삼색계란찜 불어묵야채볶음 숙주나물 배추김치	장터소고기국 동그랑땡야채볶음 탕평채 오이지들기름무침 배추김치	
카스테라, 우유	마시는요플레	찐계란, 보리차	야채쥬스, 카스테라
13(수)	14(목)	15(금)	16(토)

콩가루배춧국 묵은지닭조림 어묵야채볶음 코울슬로 배추김치	순두부백탕 버터카레소스 린샐러드*딸기요거트 단무지무침 배추김치	장터소고기국 숯불향불고기 양배추쌈*쌈장 무생채 배추김치	미역국 매운사태찜 콩나물무침 참나물겉절이 배추김치
돈육짜글이찌개 동그랑땡조림 연근조림 무짬지무침 배추김치	얼갈이된장국 고등어김치찜 부추숙주나물 오이지들기름무침 배추김치	감자호박국 참치김치볶음 온두부찜 버섯야채볶음 배추김치	
마시는 요거트	견과류,두유	초코파이,요쿠르트	찐빵

20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
감자계란국 돈육김치볶음 마카로니샐러드 참나물겉절이 배추김치	어묵탕 크림카레찜닭 새송이볶음 김자반 배추김치	백짬뽕국 짜장소스 감자조림 단무지무침 배추김치	순두부찌개 묵은지돼지고기찜 꼬시래기참깨무침 수제장아찌 배추김치
바지락살무국 해물완자볶음 파리고추멸치볶음 양념콩나물무침 배추김치	참치김치찌개 메추리알장조림 도토리묵무침 수제양념깻잎지 배추김치	냉이된장국 떡갈비야채볶음 우영조림 청경채겉절이 배추김치	

계절 과일	떠먹는요플레	찐빵	카스테라, 우유
27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
부대찌개 마파두부덮밥 미역초무침 얼갈이겉절이 배추김치	들깨미역국 가자미구이 브로콜리두부무침 미나리무생채 배추김치	김치양파국 파채불고기 동부묵무침 코울슬로 배추김치	열무된장국 안동찜닭 해파리냉채 치커리유자청무침 배추김치

소고기육개장 훈제오리겨자무침 크랜베리단호박샐러드 와사비쌈무 배추김치	돈육버섯찌개 동그랑땡부침 김자반 병아리콩사과잼조림 배추김치	미소된장국 미니돈가스*케찹 알감자조림 김자반 배추김치	
수제빵	견과류 , 두유	마시는요거트	파배기

[illegible]
