

주간 식단표 (2026.05.24-2026.05.30)

일 자/요일	2026.05.24(일)	2026.05.25(월)	2026.05.26(화)	2026.05.27(수)	2026.05.28(목)	2026.05.29(금)	2026.05.30(토)
아침	잡곡밥/녹두죽 감자계란국 돈육묵은지찜 브로콜리참깨무침 쪽파김가루무침 포기김치/물김치 누룽지 6층-양배추쌈*쌈장	잡곡밥/들깨죽 황태국 소보루메알장조림 잡채어묵볶음 꼬시래기무침 포기김치/물김치 누룽지 6층-감자샐러드	잡곡밥/계살죽 사찰식배추국 백순대통들깨볶음 도토리묵*양념장 병아리콩조림 포기김치/물김치 누룽지 6층-김구이*양념장	잡곡밥/참깨죽 감자호박국 코다리시래기찜 배추리알꽃맛살샐러드 유채나물 포기김치/물김치 누룽지 6층-양배추쌈*액젓장	잡곡밥/야채죽 빼없는감자탕 닭감자조림 툇두부무침 돔나물된장무침 포기김치/물김치 누룽지 6층-후실파샐러드	잡곡밥/브로콜리죽 두부조개살백탕 너비아니버섯조림 청포묵김가루무침 깻순나물 포기김치/물김치 누룽지 6층-케일숙쌈*쌈장	잡곡밥/새우야채죽 사골우거지국 돈육사대찜 올방개묵*양념장 썩갓유부나물 포기김치/물김치 누룽지 6층-상추쌈*쌈장
아침칼로리(Kcal)	589	584	574	581	588	582	586
점심	잡곡밥/참깨죽 부대찌개 부추전 북어채우말랭이무침 샐러리장아찌 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-토마토	잡곡밥/버섯죽 맑은콩나물국 제육볶음 수제야채튀김 열무된장나물 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-베리믹스	잡곡밥/야채죽 어묵국 알감자튀김*버터갈릭 고추장닭살야채볶음 레몬해초샐러드 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-참외	잡곡밥/흑임자죽 파개장 적어구이 모듬버섯조림 단호박꿀찜 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-배	잡곡밥/방풍죽 시금치된장국 동파육청경채찜 유산슬 오이탕탕이 포기김치/물김치 보코치니샐러드 6층-수박	잡곡밥/매생이죽 들깨무채국 가자미간장조림 아보카도크림미트볼 참나물볶음 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-바나나	잡곡밥/들깨죽 참치추어탕 오징어야채초무침 왕만두찜 고이고추양파쌈장무침 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-방울토마토
점심칼로리(Kcal)	576	587	581	579	590	586	577
저녁	잡곡밥/야채죽 돈육김치찌개 어묵메추리알조림 우영조림 시금치나물 포기김치/물김치 대추차 6층-브로콜리계란찜	잡곡밥/방풍죽 냉이된장국 삼치무조림 스크램블에그 무들깨나물 포기김치/물김치 생강차 6층-들기름두부구이*양념	잡곡밥/녹두죽 순두부계란탕 함박스테이크조림 참깨냉우동 우영견과류조림 포기김치/물김치 동굴레차 6층-김계란말이	잡곡밥/땅콩죽 고추장호박찌개 고버섯간장돈불고기 시금치베이컨볶음 고구마순들깨볶음 포기김치/물김치 청굴차 6층-연두부*양념장	잡곡밥/흑미죽 다시마무채국 청파래오징어까스 새송이피망볶음 실곤약야채무침 포기김치/물김치 모과차 6층-두부강정	잡곡밥/야채죽 감자채국 돈채파프리카볶음 두부무조림 치커리사과무침 포기김치/물김치 복숭아홍차 6층-야채계란찜	잡곡밥/단호박죽 건새우된장국 동그랑땡전 민짜가지볶음 양배추김가루무침 포기김치/물김치 자몽차 6층-계란후라이
저녁칼로리(Kcal)	576	571	582	584	588	584	579
오전간식	미니치즈후레시빵 우유	미니연유샌드 내사랑음료	파인애플	딸기잼쿠키 우유	오렌지	소보로빵 요구르트	한과 요거트
오후간식	삶은계란 검은콩두유	수제팥죽	찐감자 요구르트	보리과자 요거트	크리스피롤 검은콩두유	루베리크림치즈모닝 우유	미니꿀호떡 식혜
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							