

주간 식단표 (2026.06.07-2026.06.13)

일자/요일	2026.06.07(일)	2026.06.08(월)	2026.06.09(화)	2026.06.10(수)	2026.06.11(목)	2026.06.12(금)	2026.06.13(토)
아침	잡곡밥/녹두죽 김치순두부계란국 훈제오리야채볶음 볼어묵볶음 쌈무파프리카무침 포기김치/물김치 누룽지 6층-후실킬샐러드	잡곡밥/흑임자죽 소고기탕국 돈육가지볶음 근대원장나물 양념마늘쫄지 포기김치/물김치 누룽지 6층-케일숙쌈*쌈장	잡곡밥/브로콜리죽 맑은감자부추국 우채야채볶음 진미채볶음 콩나물오이무침 포기김치/물김치 누룽지 6층-알배추숙쌈*쌈장	잡곡밥/게살죽 호박두부된장국 오징어미나리초무침 마늘쫄건새우볶음 시금치나물 포기김치/물김치 누룽지 6층-고구마샐러드	잡곡밥/밤콩죽 다시마무채국 임연수엿장조림 청포묵김무침 취나물들깨볶음 포기김치/물김치 누룽지 6층-에그콘샐러드	잡곡밥/야채죽 황태국 한입떡갈비구이 양배추달걀볶음 꼬시래기무침 포기김치/물김치 누룽지 6층-감자샐러드	잡곡밥/매생이죽 홍합살미역국 고등어무조림 짜리고추찜 고구마순나물 포기김치/물김치 누룽지 6층-김구이*양념장
아침칼로리(Kcal)	587	588	586	584	573	579	577
점심	잡곡밥/밤콩죽 김치콩나물국 고등어구이 삼색나물 연두부찜*양념장 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-토마토	잡곡밥/참깨죽 돼지고기김치찌개 치즈함박스테이크 수제비버섯크림노기 수제무피클 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-바나나	잡곡밥/콩죽 아욱국 가자미구이 메추리알곤약조림 얼갈이나물 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-오렌지	잡곡밥/들깨죽 소고기배추국 닭살순대볶음 맛살숙주볶음 다시마채유부무침 포기김치/물김치 마카로니콘샐러드 6층-황도	잡곡밥/녹두죽 닭곰탕 콘소메가라아게 하이라이스 구운양파장 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-파인애플	잡곡밥/버섯죽 순두부계란국 콩나물아구찜 부추전 간장깻잎지 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-참외	잡곡밥/밤콩죽 들깨버섯탕 레버섯구운계란조림 고로케*케첩 숙갓두부무침 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-망고
점심칼로리(Kcal)	574	592	584	593	589	581	576
저녁	잡곡밥/들깨죽 맑은콩비지국 안동당면찜닭 호박새우젓볶음 포기김치/물김치 녹차 6층-고구마맛탕	잡곡밥/야채죽 오징어무국 계란두부구이 표고죽순볶음 감자반 포기김치/물김치 복분자차 6층-감자떡완자구이*케	잡곡밥/닭야채죽 맑은콩나물국 돈육시래기찜 부들어묵볶음 톳나물무침 포기김치/물김치 모과차 6층-계란찜	잡곡밥/땅콩죽 맑은동태탕 어니언치킨까스 브로콜리흑임자무침 이컨숙주굴소스볶음 포기김치/물김치 자몽차 6층-계란후라이	잡곡밥/브로콜리죽 열무된장국 돈육간장불고기 느타리들깨무침 참나물생채 포기김치/물김치 청귤차 6층-참깨연두부	잡곡밥/흑미죽 매생이무국 동그랑땡전 5층-무식오징어어묵무침 유채나물 포기김치/물김치 매실차 6층-계란말이	잡곡밥/참깨죽 호박고추장찌개 해물야채볶음 모듬버섯볶음 무말랭이지 포기김치/물김치 메밀차 6층-단호박꿀찜
저녁칼로리(Kcal)	586	584	576	583	582	581	573
오전간식	방만주 비피더스	크리스피롤 요거트	배	미니꿀호떡 우유	딸기잼쿠키 두유	사과	계란과자 요거트
오후간식	우유카스테라 덴마크망고주스	수제단호박팥죽	미니단팥빵 두유	고구마경단 비피더스	글레이즈파베기 요구르트	삶은계란 내사랑오렌지	찐감자 검은콩두유
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							