

주간 식단표 (2026.06.14-2026.06.20)

일자/요일	2026.06.14(일)	2026.06.15(월)	2026.06.16(화)	2026.06.17(수)	2026.06.18(목)	2026.06.19(금)	2026.06.20(토)
아침	잡곡밥/들깨죽 수제비국 깻잎전 흑임자올방개무침 고사리나물 포기김치/물김치 누룽지 6층-야채스틱*쌈장	잡곡밥/창깨죽 시락국 돈채피망볶음 연근땅콩조림 고들빼기치 포기김치/물김치 누룽지 6층-양배추쌈*쌈장	잡곡밥/브로콜리죽 순두부김치국 아귀수육 시금치스크램블에그 무들깨나물 포기김치/물김치 누룽지 6층-깻잎숙쌈*쌈장	잡곡밥/야채죽 콩가루배추국 돼지고기고추장조림 카레감자채볶음 마늘종지 포기김치/물김치 누룽지 6층-고구마샐러드	잡곡밥/밤콩죽 옹심이만두국 가자미간장조림 감자조림 근대된장나물 포기김치/물김치 누룽지 6층-알배추숙쌈*쌈장	잡곡밥/고구마죽 없는돼지고기감자탕 치킨너겟*허니머스 마늘종콩가루찜 단배추나물 포기김치/물김치 누룽지 6층-후실파샐러드	잡곡밥/계살죽 참치추어탕 브로콜리게란찜 우영조림 부추겉절이 포기김치/물김치 누룽지 6층-단호박샐러드
아침칼로리(Kcal)	582	583	576	584	579	582	573
점심	잡곡밥/야채죽 얼갈이된장국 소불고기 실곤약야채볶음 오이양파무침 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-키위	잡곡밥/콩나물밥/소고기 들깨우채국 양식떡갈비*파채무 도토리묵김치무침 유채된장나물 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-오렌지	잡곡밥/녹두죽 콩나물국 훈제오리버섯냉채 고구마튀김 간장고추치 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-베리믹스	잡곡밥/콩죽 맑은육개장 적어구이 모듬버섯조림 미역줄기맛살볶음 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-배	잡곡밥/단호박죽 미역국 도시락제빠네파스타 돈까스*소스 브로콜리*초장 포기김치/물김치 블루베리치즈샐러드 6층-망고	잡곡밥/야채죽 진국설렁탕 돼지고기묵은지찜 알감자엿장조림 다시마액적무침 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-파인애플	잡곡밥/김계란죽 감자호박국 된장삼치조림 탕평채 가жина물 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-참외
점심칼로리(Kcal)	592	578	584	583	594	588	580
저녁	잡곡밥/콩죽 유부팽이장국 온두부찜 치킨탕수 참치무조림 포기김치/물김치 생강차 6층-떡갈비조림	잡곡밥/흑임자죽 김치콩나물국 임연수무조림 어묵야채볶음 아주까리나물 포기김치/물김치 복숭아홍차 6층-계란찜	잡곡밥/버섯죽 감자부추국 맛살감자채전 오징어순대볶음 노각오이무침 포기김치/물김치 유자차 6층-김계란말이	잡곡밥/들깨죽 계살계란탕 레몬두부탕수 중화덮밥소스 시금치나물 포기김치/물김치 사과차 6층-떡갈비구이	잡곡밥/계살죽 된장찌개 쭈꾸미돼지고기볶음 꽃맛살마요무침 미역오이초무침 포기김치/물김치 대추차 6층-상추쌈*쌈장	잡곡밥/흑미죽 청경채계란국 코다리강정 들기름메밀국수 상추오이무침 포기김치/물김치 메밀차 6층-두부조림	잡곡밥/콩죽 얼갈이소고기국 붕어묵콩나물찜 너비아니조림 청경채나물 포기김치/물김치 복분자차 6층-토마토달걀볶음
저녁칼로리(Kcal)	576	581	586	579	580	578	574
오전간식	한과 수정과	사과잼쿠키 두유	바나나	미니치즈후레시빵 우유	미니팬케이크 요구르트	토마토	미니연유샌드 요구르트
오후간식	방만주 비피더스	양송이버섯스프	보리과자 요거트	과일화채	칼슘콩도넛 우유	딸기잼쿠키 우유	찐고구마 검은콩두유
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							