

주간 식단표 (2026.06.28-2026.07.04)

일자/요일	2026.06.28(일)	2026.06.29(월)	2026.06.30(화)	2026.07.01(수)	2026.07.02(목)	2026.07.03(금)	2026.07.04(토)
아침	잡곡밥/흑미죽 팽이버섯감자맑은국 돼지고기장조림 아채계란찜 파래무무침 포기김치/물김치 누룽지 6층-김구이*양념장	잡곡밥/브로콜리죽 감자부추국 고등어무조림 연두부찜*양념장 모듬콩조림 포기김치/물김치 누룽지 6층-단호박샐러드	잡곡밥/흑임자죽 순두부계란국 곤약고기볶음 고사리들깨나물 수제생갯잎치 포기김치/물김치 누룽지 6층-호박잎숙쌈*쌈장	잡곡밥/계살죽 다시마채무국 파리고추계란장조림 새송이맛살볶음 열무나물 포기김치/물김치 누룽지 6층-김구이*양념장	잡곡밥/콩죽 콩가루배추국 오징어콩나물찜 새우살숙주나물볶음 건파래볶음 포기김치/물김치 누룽지 6층-알배추숙쌈*쌈장	잡곡밥/참깨죽 사골감자수제비국 소고기마늘종볶음 토마토달걀볶음 고들빼기치 포기김치/물김치 누룽지 6층-고구마샐러드	잡곡밥/흑미죽 소고기무국 떡갈비야채조림 브로콜리참깨무침 근대나물 포기김치/물김치 누룽지 6층-야채스틱*쌈장
아침칼로리(Kcal)	584	579	570	581	578	589	586
점심	잡곡밥/야채죽 들깨배추국 오징어당면볶음 묵은지무조림 삼색숙주겨자채 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-망고	잡곡밥/녹두죽 추어탕 가자미구이 너비아니야채조림 삼색나물 열무김치/물김치 그린샐러드 6층-망고	잡곡밥/김계란죽 미역오이냉국 태백물달걀비 오징어순대전 치커리유자무침 포기김치/물김치 시저감자샐러드 6층-방울토마토	잡곡밥/방풍죽 시금치된장국 돈육간장불고기 강된장소스 노각무침 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-오렌지	잡곡밥/카레야채죽 닭곰탕 메밀전병 마늘쫄버섯볶음 다시마액젓무침 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-열대과일	잡곡밥/단호박죽 들깨버섯탕 갈릭버터삼치구이 뿌리채소조림 콩나물무침 포기김치/물김치 그린샐러드 6층-참외	잡곡밥/야채죽 근대된장국 콩나물불고기 청포묵김치무침 유채나물 포기김치/물김치 치커리샐러드 6층-사과
점심칼로리(Kcal)	582	584	593	591	588	589	592
저녁	잡곡밥/방풍죽 아욱된장국 새우동그랑땡 가자나물 양배추들깨무침 포기김치/물김치 메밀차 6층-계란두부전	잡곡밥/야채죽 오징어무국 양식떡갈비*상추무침 도토리묵야채무침 얼갈이된장나물 포기김치/물김치 유자차 6층-야채계란말이	잡곡밥/들깨죽 유부무국 메추리알곤약조림 어묵볶음 비트무생채 포기김치/물김치 사과차 6층-단호박조림	잡곡밥/땅콩죽 돼지국밥 김치전 야채스틱*쌈장 부추겉절이 포기김치/물김치 복분자차 6층-온두부찜*양념장	잡곡밥/흑미죽 맑은배추국 저속노화채소찜 코다리시래기찜 꽃느타리들깨무침 포기김치/물김치 보리차 6층-브로콜리계란찜	잡곡밥/버섯죽 유부주머니어묵국 라따뚜이미트볼 툇두부무침 시금치나물 포기김치/물김치 생강차 6층-김계란말이	잡곡밥/콩죽 호박고추장찌개 닭다리살야채구이 카레감자채볶음 연근흑임자무침 포기김치/물김치 메밀차 6층-기름두부구이*양념장
저녁칼로리(Kcal)	586	584	589	591	580	583	587
오전간식	계란과자 요거트	딸기잼쿠키 아몬드잣두유	파인애플	미니연유샌드 요구르트	한과 수정과	바나나	미니꿀호떡 우유
오후간식	미니단팥빵 내사랑오렌지	참치콘마요모닝빵 요구르트	밤만쥬 내사랑사과	크런치베리요거트	미니치즈후레시빵 우유	보리과자 요거트	찐고구마 요구르트
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							