

식단가 작성 안내

- 농협 하나로마트(엑스포점)와 이마트(숙초점)을 대상으로 시장조사 실시 후 식단가를 산출함
 농협 하나로마트(엑스포점): 12월 9일(월)
 이마트(숙초점): 12월 10일(화)
- 2025년 1월 식단과 함께 보낸 조리지시서 기준으로 식단가를 작성함
 예시) 호박된장국 / 애호박장국
 ※ 1. 호박된장국과 애호박장국은 동일한 메뉴이나 애호박장국은 조리지시서에 두부를 추가하여 동일 메뉴이나 식단가 차이가 발생함
 2. 딸기는 단일 간식으로 제공 시 1인 분량으로 계산하고, 추가 간식이 있을 경우 그 제공 양을 낮춰서 식단가를 산출함
- 시장조사 일을 기점으로 공산품은 단가 차이가 크게 발생하지 않는 품목이나, 육류, 수산물, 과일, 채소류는 단가 차이가 발생할 수 있는 식재료이므로 식단가 확인 시 이점 참고 바람
- 식단가 산출 요건은 순수 식재료비만으로 구성함
 *인건비와 조리 시 필요한 부대 비용은 포함하지 않음
- 식재료 수급 등의 문제로 식단 변경 시 동일 식품군내 동일조리법으로 변경 가능하며, 식단이 변경된 경우 해당 내용을 급식일지 등에 기록하고 게시판에 게시해야 함

- 2025년 1월 식단 종류별 평균 식단가 * 식단가는 일의 자리에서 올림

번호	식단 종류	1일 평균 식단가 (원)	1식 식단가 (원)	10월 식단가와 비교(원)
1	일반식(3식) 간식포함	13,660	4,560	▼30
2	저염식(3식) 간식포함	13,640	4,550	▼10
3	치아보조식(다짐식 3식) 간식포함	13,610	4,540	▼20
4	연식(죽식 3식) 간식 포함	13,700	4,570	▼50
5	일반식(1식) 간식 포함	-	5,010	▲70

- ※ 식단가는 1인 1식 1인 분량 기준임
- ※ 10월 식단가와 비교했을 때 일반식(1식)을 제외하고 대체적으로 식단가 소폭 하락함

1월 일반식 식단표 - 1주차

날짜	조식	중식	석식	죽식	간식
생일 식단	생일식단 A형 백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	생일식단 B형 백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	※ 생일 식단 사용 시 두 개의 유형 중 1개를 선택하여 사용합니다 당일 식단과 겹치는 메뉴가 없는지 꼭! 확인바랍니다		
	식단가 합계	5,887			

○ 알레르기 유발식품

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

수요일 (1일) 새해 첫날 식단가 합계 13,992	백미밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 매추리알곤약조림①⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 떡만둣국①⑤⑥⑩ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 물파래전⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	백미밥 시래기장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑨ 도라지조림 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	수정과
	중	시금치죽	오후	증편*보리차			
목요일 (2일) 식단가 합계 14,289	백미밥 콩나물국⑤ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북어미역국⑤⑥ 양미리조림⑤⑥ 고로케*케첩①⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 달걀파국① 오리훈제구이*머스터드①⑤ 순대볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	골드키위
	중	쇠고기버섯죽⑬	오후	두유⑤			
금요일 (3일) 식단가 합계 12,900	백미밥 순두부백탕①⑤ 해물완자조림⑤⑥ 죽순채당근볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 유부미소국⑤⑥ 안매운메밀전병③⑤ 고구마범벅①⑤ 굴 단무지무침⑬	백미밥 바지락맑은국⑩ 채소달걀말이①⑤ 참치채소볶음⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	액상요구르트②
	중	달걀채소죽①	오후	핫케이크*보리차①②⑤⑥			
토요일 (4일) 식단가 합계 12,999	백미밥 배추된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 카레감자채볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 숙주맑은국 안동찜닭⑤⑥⑮ 잘게썬명엽채볶음⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑮ 가지미조림⑤⑥ 시래기볶음⑤⑥ 청포묵감자루무침⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	바나나
	중	가지죽	오후	우유②			
일요일 (5일) 식단가 합계 13,164	백미밥 아욱장국⑤⑥ 비엔나파프리카볶음⑤⑥⑩ 표고버섯조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 돼지고기비지찌개⑤⑨⑩ 새우살케첩조림⑨⑫ 호박볶음⑤⑥ 양배추샐러드(사우전드아일랜드드레싱)①⑤⑫ 백김치	백미밥 어묵숙갓국⑤⑥ 생선까스*타르타르소스⑤ 도라지볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	떠먹는요구르트②
	중	표고버섯죽	오후	곡물바(크리스피롤)⑥*보리차			

원산지 표시

쌀		배추김치		콩			쇠고기			돼지고기	오리고기	닭고기	양고기					
밥, 죽, 누룽지	흑미, 찰쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산	수입산									
산	산	산	산	산	산	산	산	□ 한우	□ 육우	□ 젓소	산	산	산	산				
수산물				수산물가공				식육가공품										
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선까스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨	
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

1월 일반식 식단표 - 2주차

날짜	조식	중식	석식	죽식		간식	
				조	중	오전	오후
월요일 (6일)	백미밥 순두부국①⑤⑥ 달걀우유찜①② 청경채볶음⑤⑥ 들깨우나물⑤⑥	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 꼬막살채소무침⑤⑥⑧	백미밥 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩ 녹두전⑤⑨⑩ 가지양념찜⑤⑥ 아삭이고추쌈장무침⑤⑥⑬	조	흰죽	오전	바나나
				중	애호박죽⑤		
식단가 합계 13,547				석	새우살죽⑤⑥⑨	오후	검은콩두유⑤
화요일 (7일)	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 옛날소시지전①⑤⑥ 토마토브로콜리볶음⑤⑥	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 순살아귀찜⑤⑥ 맛살채소볶음⑤⑥⑧ 도토리묵*양념간장⑤⑥	백미밥 닭곰탕⑬ 잔멸치건과조림⑤⑥⑭ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	치즈②
				중	감자죽		
식단가 합계 14,705				석	얼갈이된장죽⑤⑥	오후	단팥빵*보리차①②⑥
수요일 (8일)	백미밥 홍합살맑은국⑩ 연두부*양념간장⑤⑥	잡곡밥 당근스프② 함박스테이크*소스①⑤⑥⑩⑫⑬	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩	조	흰죽	오전	액상요구르트②
				중	들깨죽⑤⑥		
식단가 합계 13,889				석	미역죽⑤⑥	오후	삶은달걀①*보리차
목요일 (9일)	백미밥 새우살맑은국⑨ 스팸감자볶음⑤⑥⑩ 명란젓갈 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 설렁탕*소면⑥⑩ 적어(열갈이)구이⑤ 가지볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제청경채볶음⑤⑥ 도라지조림 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	식혜
				중	고구마죽		
식단가 합계 14,116				석	타락죽②	오후	굴
금요일 (10일)	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀후라이①⑤ 브로콜리무침 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 상추*양배추찜*쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추장국⑤⑥ 다진복어채조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	우유②
				중	가지죽		
식단가 합계 15,214				석	도라지죽	오후	단호박찜빵
토요일 (11일)	백미밥 바지락맑은국⑩ 마파두부⑤⑥⑩ 표고버섯조림⑤⑥ 양상추오리엔탈무침 배추김치⑨	곤드레나물밥 미소장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑫ 찜만두*초간장⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 동태전①⑤⑥ 호박볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	바나나
				중	곤드레나물죽		
식단가 합계 13,549				석	시금치죽	오후	두유⑤
일요일 (12일)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 메추리알볶음①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 숙주맑은국 달걀굴소스볶음⑤⑫⑬ 연근흑임자샐러드①⑤⑥ 파래무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추맑은국 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ 들깨무무침⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	액상요구르트②
				중	무죽		
식단가 합계 13,545				석	두부죽⑤	오후	카스타드①②⑥*보리차

원산지 표시																			
쌀		배추김치		콩					쇠고기			돼지고기	오리고기	닭고기	양고기				
밥,죽,누룽지	흑미,참쌀,현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산		수입산									
산	산	산	산	산	산	산	산	산	<input type="checkbox"/> 한우	<input type="checkbox"/> 육우	<input type="checkbox"/> 젓소	산	산	산	산	산			
수산물					수산물가공					식육가공품									
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선까스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨		
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산		

1월 일반식 식단표 - 3주차

날짜	조식	중식	석식	죽식		간식	
월요일 (13일)	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 자른달걀장조림①⑤⑥	잡곡밥 홍합미역국⑤⑥⑧ 순살고등어조림⑤⑥⑦	백미밥 황태국⑤ 비엔나소시지케첩볶음⑤⑥⑩⑫	조	흰죽	오전	바나나
식단가 합계 12,775	고구마채볶음⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	우영볶음⑤⑥ 시래기된장지짐⑤⑥ 배추김치⑨	짜리고추찜⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	중	감자죽	오후	떠먹는요구르트②
화요일 (14일)	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 온두부*양념간장⑤⑥	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 주꾸미삼겹살볶음⑤⑥⑩	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 새우살크림소스볶음②⑤⑥	조	흰죽	오전	수정과
식단가 합계 12,997	참치김치볶음⑤⑨ 도라지나물⑤⑥ 백김치	파프리카잡채⑤⑥ 사과치커리무침 배추김치⑨	쥐어채조림⑤⑥ 청포묵묵은지무침⑨ 배추김치⑨	중	고구마죽	오후	단감
수요일 (15일)	백미밥 콩나물국⑤ 메추리알채소볶음①⑤⑥	카레덮밥⑤⑥⑩ 유부미소국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫	백미밥 명란순두부국⑤ 대구살홍고추전①⑤⑥	조	흰죽	오전	두유⑤
식단가 합계 13,024	여향가지조림⑤⑥⑩⑫ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	양배추샐러드(키위드레싱)①⑤ 굴 배추김치⑨	감자채볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	중	채소죽	오후	롤케이크① ②⑥*보리차
목요일 (16일)	백미밥 쇠고기국⑥ 피망스크램블에그①⑤	잡곡밥 굴부춧국⑧ 오리훈제샐러드(머스터디소스)①⑤	백미밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨ 알곤이조림⑤⑥	조	흰죽	오전	액상요구르트②
식단가 합계 13,962	브로콜리숙회*양념장⑤⑥ 숙주무침 배추김치⑨	멸치조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	애호박전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	중	가지죽	오후	사과
금요일 (17일)	백미밥 감자양파국⑤⑥ 두부조림⑤⑥	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥	백미밥 사골곰국(고기포함)⑥ 수제소시지토마토볶음⑤⑥⑫	조	흰죽	오전	우유②
식단가 합계 13,874	죽순당근볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	미역줄기맛살볶음①⑤⑥⑧ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	도라지조림 양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨	중	달걀죽①	오후	숙증편*보리차
토요일 (18일)	백미밥 배추된장국⑤⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦	잡곡밥 바지락맑은국⑧ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑩	백미밥 수제비국⑥ 생선가스*타르타르⑤	조	흰죽	오전	바나나
식단가 합계 14,044	감자간장조림⑤⑥ 양념깨잎지⑤⑥ 배추김치⑨	고사리볶음⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	마늘종볶음⑤⑥ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	중	두부죽⑤	오후	두유⑤
일요일 (19일)	백미밥 미역국⑤⑥ 돈채볶음⑤⑥⑩	잡곡밥 들깨무채국⑤⑥ 닭봉조림	백미밥 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩ 공치조림⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥	조	흰죽	오전	누룽지탕
식단가 합계 14,124	표고버섯조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	삼색달걀말이①⑤ 부추겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	중	단호박죽	오후	미니붕어빵①②⑥*보리차

원산지 표시

쌀		배추김치		콩			쇠고기			돼지고기	오리고기	닭고기	양고기					
밥, 죽, 누룽지	흑미, 참쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산	수입산									
산	산	산	산	산	산	산	산	<input type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 육우 <input type="checkbox"/> 젖소	산	산	산	산	산					
수산물				수산물가공				식육가공품										
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선가스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈가스	햄	힘박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨	
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

1월 일반식 식단표 - 4주차

날짜	조식	중식	석식	죽식		간식	
월요일 (20일)	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑩ 연두부*양념간장⑤⑥	잡곡밥 1/2 잔치국수⑤⑥⑨ 왕새우튀김①⑤⑥ 과일샐러드② 액상요구르트② 배추김치⑨	백미밥 닭채소국⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	치즈②
식단가 합계 12,123	브로콜리볶음⑤ 양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	배추김치들기름무침⑨	가지볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	중	근대된장죽⑤⑥	오후	복숭아⑩ (황도)
화요일 (21일)	백미밥 홍합미역국⑤⑥⑩ 동태살찜⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 우무묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부찌개①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추*파채무침*쌈장⑤⑥⑩ 오징어저갈무침 배추김치⑨	백미밥 황태콩나물국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	식혜
식단가 합계 13,346	우무묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	상추*파채무침*쌈장⑤⑥⑩ 오징어저갈무침 배추김치⑨	애호박볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	중	가지죽	오후	크림스프① ②⑥*조각 식빵
수요일 (22일)	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 우유달걀찜①② 소시지볶음⑤⑥⑩	잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 가지미조림⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥	백미밥 숙주맑은국 오리불고기⑤⑥ 죽순채볶음⑤⑥ 아삭이고추쌈장무침⑤⑥ ⑬	조	흰죽	오전	바나나
식단가 합계 13,189	김치반⑤⑥ 배추김치⑨	실곤약채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	아삭이고추쌈장무침⑤⑥ ⑬ 배추김치⑨	중	고구마죽	오후	우유②
목요일 (23일)	백미밥 바지락맑은국⑩ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 감자채볶음⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 쇠고기샐러드⑤⑥⑩ 토마토브로콜리볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순댓국⑨ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦ 새송이버섯볶음⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	액상요구르 트②
식단가 합계 13,116	배추김치⑨	부대찌개⑤⑥⑨⑩ 쇠고기샐러드⑤⑥⑩ 토마토브로콜리볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물동그랑땡①⑤⑥⑦ 새송이버섯볶음⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	중	두부죽⑤	오후	찐고구마* 보리차
금요일 (24일)	백미밥 배추된장국⑤⑥ 메추리알볶음①⑤⑥ 다진돼지고기호박조림⑤ ⑥⑩ 시금치들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 양미리조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 파리고추멸치볶음⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧	조	흰죽	오전	검은콩두유 유⑤
식단가 합계 13,294	다진돼지고기호박조림⑤ ⑥⑩ 시금치들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	안매운육개장⑤⑥⑩ 양미리조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 파리고추멸치볶음⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧	중	도라지죽	오후	굴
토요일 (25일)	백미밥 감자양파국⑤⑥ 온두부*양념장⑤⑥ 참치김치볶음⑤⑨ 청경채나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 근대장국⑤⑥ 카레닭볶음⑤⑥⑩ 다진복어채조림⑤⑥ 양상추무침 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑩ 명란젓갈 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	우유②
식단가 합계 14,696	배추김치⑨	근대장국⑤⑥ 카레닭볶음⑤⑥⑩ 다진복어채조림⑤⑥ 양상추무침 배추김치⑨	떡갈비조림⑤⑥⑩⑩ 명란젓갈 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	중	시금치죽	오후	미니약과* 보리차⑥
일요일 (26일)	백미밥 조갯살맑은국⑩ 달걀말이①⑤ 더덕조림⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥*부추양 념장⑤⑥⑩ 유부미소국⑤⑥ 고로케*케첩①⑤⑥⑩ 콘채소샐러드①⑤ 참나물겉절이 배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개(고기포함)⑤ ⑨⑩ 순살삼치데리야끼구이⑤ ⑥ 표고버섯조림⑤⑥ 브로콜리숙화*흑임자소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	바나나
식단가 합계 13,644	조갯살맑은국⑩ 달걀말이①⑤ 더덕조림⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부미소국⑤⑥ 고로케*케첩①⑤⑥⑩ 콘채소샐러드①⑤ 참나물겉절이 배추김치⑨	콩비지찌개(고기포함)⑤ ⑨⑩ 순살삼치데리야끼구이⑤ ⑥ 표고버섯조림⑤⑥ 브로콜리숙화*흑임자소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	중	쇠고기콩나물죽⑤ ⑥⑩	오후	두유⑤

원산지 표시																			
쌀		배추김치		콩				쇠고기				돼지 고기	오리 고기	닭고기	양고기				
밥, 죽, 누룽지	흑미, 찰쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산		수입산									
산	산	산	산	산	산	산	산	□ 한우	□ 육우	□ 젓소	산	산	산	산	산	산			
수산물					수산물가공					식육가공품									
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선까스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨		
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산		

1월 일반식 식단표 - 5주차

날짜	조식	중식	석식	죽식	간식
월요일 (27일)	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 어항가지볶음⑤⑥⑧⑩⑬	잡곡밥 양배추맑은국 돼지고기쪽참⑤⑥⑩⑫	백미밥 맑은대구탕⑤⑥ 닭가슴살오이새콤무침⑮ 짜리고추양파조림⑤⑥⑥ 애호박나물⑤⑥⑥ 백김치	조 흰죽 중 브로콜리죽 석 표고버섯죽	오전 액상요구르트② 오후 찐빵⑤⑥* 보리차
식단가 합계 14,158	감자조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	무른우영조림⑤⑥ 궁채들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 돼지고기김치찌개⑤⑥⑥⑨⑩ 꼬막살채소무침⑤⑥⑧⑮ 청경채볶음⑤⑥ 들깨묵갠우무침⑤⑥ 백김치	조 흰죽 중 감자죽 석 애호박죽⑤	오전 바나나 오후 떠먹는요구르트②
화요일 (28일)	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 죽순채피망볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 어묵숙갠국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 두부달걀구이①⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	백미밥 맑은팜뱅국⑧⑨⑩⑮ 잔멸치견과조림⑤⑥⑬⑭	조 흰죽 중 팔죽 석 두부채소죽⑤⑥	오전 수정과 오후 증편*보리차
식단가 합계 13,199	백미밥 소고기탕국⑤⑥ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩	잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 소불고기⑤⑥⑩	백미밥 배추전⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조 흰죽 중 팔죽 석 두부채소죽⑤⑥	오전 수정과 오후 증편*보리차
수요일 (29일) 설날	백미밥 고사리조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 다진북엇국⑤⑥ 생선까스*타르타르⑤ 연근훈임자샐러드⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑮ 돼지고기안심조림⑤⑥⑩⑮ 안매운메밀전병 미나리무나물⑤⑥ 배추김치⑨	조 흰죽 중 타락죽② 석 도라지죽	오전 수정과 오후 증편*보리차
식단가 합계 15,113	백미밥 아욱장국⑤⑥ 자른달걀장조림①⑤⑥ 감자맛살볶음⑤⑥ 양상추무침 배추김치⑨	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮ 안매운달걀비⑤⑥⑮	백미밥 달걀파국① 너비아니구이⑤ 브로콜리볶음⑤ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	조 흰죽 중 시금치죽 석 아욱된장죽⑤⑥	오전 수정과 오후 증편*보리차
목요일 (30일)	백미밥 아욱장국⑤⑥ 자른달걀장조림①⑤⑥ 감자맛살볶음⑤⑥ 양상추무침 배추김치⑨	잡곡밥 다진북엇국⑤⑥ 생선까스*타르타르⑤ 연근훈임자샐러드⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락맑은국⑮ 돼지고기안심조림⑤⑥⑩⑮ 안매운메밀전병 미나리무나물⑤⑥ 배추김치⑨	조 흰죽 중 타락죽② 석 도라지죽	오전 수정과 오후 증편*보리차
식단가 합계 13,579	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 대구살찜⑤⑥ 연두부*양념간장⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮ 안매운달걀비⑤⑥⑮	백미밥 달걀파국① 너비아니구이⑤ 브로콜리볶음⑤ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	조 흰죽 중 시금치죽 석 아욱된장죽⑤⑥	오전 수정과 오후 증편*보리차
금요일 (31일)	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 대구살찜⑤⑥ 연두부*양념간장⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮ 안매운달걀비⑤⑥⑮	백미밥 달걀파국① 너비아니구이⑤ 브로콜리볶음⑤ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	조 흰죽 중 시금치죽 석 아욱된장죽⑤⑥	오전 수정과 오후 증편*보리차
식단가 합계 13,211	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 대구살찜⑤⑥ 연두부*양념간장⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩⑮ 안매운달걀비⑤⑥⑮	백미밥 달걀파국① 너비아니구이⑤ 브로콜리볶음⑤ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	조 흰죽 중 시금치죽 석 아욱된장죽⑤⑥	오전 수정과 오후 증편*보리차



원산지 표시

쌀		배추김치		콩				쇠고기			돼지고기	오리고기	닭고기	양고기			
밥, 죽, 누룽지	흑미, 찰쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산		수입산							
산	산	산	산	산	산	산	산	□ 한우	□ 육우	□ 젓소	산	산	산	산	산		
수산물				수산물가공				식육가공품									
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선까스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

1월 저염식 식단표 - 1주차

날짜	조식	중식	석식	죽식	간식
생일 식단	생일식단 A형 백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	생일식단 B형 백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	※ 생일 식단 사용 시 두 개의 유형 중 1개를 선택하여 사용합니다 당일 식단과 겹치는 메뉴가 없는지 꼭! 확인바랍니다		
	식단가 합계	5,887	5,110		

○ 알레르기 유발식품

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

수요일 (1일) 새해 첫날	백미밥 송농 저염메추리알곤약조림①⑤⑥	잡곡밥 떡만둣국①⑤⑥⑩ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩	백미밥 저염시래기장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑨ 저염도라지조림 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	수정과										
	식단가 합계 13,877	청경채볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치	물파래전⑤⑥ 과일샐러드② 백김치	중	시금치죽			오후	증편*보리차								
목요일 (2일)	백미밥 콩나물국⑤ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 저염새송이버섯조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북어미역국⑤⑥ 저염양미리조림⑤⑥ 고로케*케첩①⑤⑥⑫ 오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 달걀파국① 오리훈제구이*머스터드①⑤ 순대볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	골드키위										
	식단가 합계 14,289	저염새송이버섯조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	자장밥⑤⑥⑩ 유부미소국⑤⑥ 안매운메밀전병③⑤ 고구마범벅①⑤ 굴 단무지무침⑬	중	쇠고기버섯죽⑯			오후	두유⑤								
금요일 (3일)	백미밥 순두부백탕①⑤ 저염해물완자조림⑤⑥ 죽순채당근볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 유부미소국⑤⑥ 안매운메밀전병③⑤ 고구마범벅①⑤ 굴 단무지무침⑬	백미밥 바지락맑은국⑯ 채소달걀말이①⑤ 참치채소볶음⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	액상요구르트②										
	식단가 합계 12,900	죽순채당근볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	자장밥⑤⑥⑩ 유부미소국⑤⑥ 안매운메밀전병③⑤ 고구마범벅①⑤ 굴 단무지무침⑬	중	달걀채소죽①			오후	핫케이크*보리차①②⑤⑥								
토요일 (4일)	백미밥 누룽지탕 저염두부양념조림⑤⑥ 카레감자채볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 숙주맑은국 안동찜닭⑤⑥⑮ 잘게썬명엽채볶음⑤⑥ 브로콜리무침 백김치	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑩⑮ 저염가지미조림⑤⑥ 시래기볶음⑤⑥ 청포묵감자루무침⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	바나나										
	식단가 합계 12,941	아욱장국⑤⑥ 비엔나파프리카볶음⑤⑥⑩ 저염표고버섯조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	자장밥⑤⑥⑩ 유부미소국⑤⑥ 안매운메밀전병③⑤ 고구마범벅①⑤ 굴 단무지무침⑬	중	가지죽			오후	우유②								
일요일 (5일)	백미밥 아욱장국⑤⑥ 비엔나파프리카볶음⑤⑥⑩ 저염표고버섯조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 저염돼지고기비지찌개⑤⑨⑩ 저염새우살케첩조림⑨⑫ 호박볶음⑤⑥ 양배추샐러드(사우전드아일랜드드레싱)①⑤⑫ 백김치	백미밥 어묵속갓국⑤⑥ 생선가스*타르타르소스⑤ 도라지볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	떠먹는요구르트②										
	식단가 합계 13,164	아욱장국⑤⑥ 비엔나파프리카볶음⑤⑥⑩ 저염표고버섯조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	자장밥⑤⑥⑩ 유부미소국⑤⑥ 안매운메밀전병③⑤ 고구마범벅①⑤ 굴 단무지무침⑬	중	표고버섯죽			오후	곡물바(크리스피롤)⑥*보리차								
원산지 표시																	
쌀	배추김치		콩			쇠고기		돼지고기	오리고기	닭고기	양고기						
밥, 죽, 누룽지	흑미, 참쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산	수입산								
산	산	산	산	산	산	산	산	□ 한우 □ 육우 □ 젓소	산	산	산	산					
수산물				수산물가공				식육가공품									
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선가스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈가스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

1월 저염식 식단표 - 2주차

날짜	조식	중식	석식	죽식		간식	
월요일 (6일)	백미밥 순두부국①⑤⑥ 달걀우유찜①② 청경채볶음⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥	잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 고막살채소무침⑤⑥⑧	백미밥 저염안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩ 녹두전⑤⑨⑩ 가지양념찜⑤⑥ 아삭이고추쌈장무침⑤⑥⑬	조	흰죽	오전	바나나
식단가 합계 13,547	배추김치⑨	백김치	백김치	중	애호박죽⑤	오후	검은콩두유⑤
화요일 (7일)	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 옛날소시지전①⑤⑥ 토마토브로콜리볶음⑤⑥ 양상추무침 배추김치⑨	잡곡밥 저염근대된장국⑤⑥ 순살아귀찜⑤⑥ 맛살채소볶음⑤⑥⑧ 도토리묵*양념간장⑤⑥ 백김치	백미밥 닭곰탕⑮ 저염잔멸치건과조림⑤⑥⑭ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	치즈②
식단가 합계 14,705				중	감자죽	오후	단팥빵*보리차①②⑥
수요일 (8일)	백미밥 송송 연두부*양념간장⑤⑥	잡곡밥 당근스프② 함박스테이크*소스①⑤⑥⑩⑫⑬	백미밥 저염된장찌개⑤⑥ 저염돼지고기장조림⑤⑥⑩	조	흰죽	오전	액상요구르트②
식단가 합계 13,759	애호박볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	저염고구마조림⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치	고사리볶음⑤⑥ 오이소박이 배추김치⑨	중	들깨죽⑤⑥	오후	삶은달걀①*보리차
목요일 (9일)	백미밥 새우살맑은국⑨ 스팸감자볶음⑤⑥⑩ 명란젓갈 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 설렁탕*소면⑥⑬ 적어(열갱이)구이⑤ 가지볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제청경채볶음⑤⑥ 저염도라지조림 썩갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	식혜
식단가 합계 14,116				중	고구마죽	오후	굴
금요일 (10일)	백미밥 저염안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀후라이①⑤ 브로콜리무침 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 수제비국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 저염우영조림⑤⑥ 상추*양배추찜*쌈장⑤⑥ 백김치	백미밥 배추장국⑤⑥ 저염다진복어채조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	우유②
식단가 합계 15,214				중	가지죽	오후	단호박찜빵
토요일 (11일)	백미밥 누룽지탕 마파두부⑤⑥⑩ 저염표고버섯조림⑤⑥ 양상추오리엔탈무침 배추김치⑨	곤드레나물밥 미소장국⑤⑥ 저염미트볼조림①⑤⑥⑩⑬ 찜만두*초간장⑤⑥⑩ 무생채 백김치	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 동태전①⑤⑥ 호박볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	바나나
식단가 합계 13,448				중	곤드레나물죽	오후	두유⑤
일요일 (12일)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 메추리알볶음①⑤⑥ 저염감자조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 숙주맑은국 달걀굴소스볶음⑤⑬⑮ 연근흑임자샐러드①⑤⑥ 파래무침⑤⑥ 백김치	백미밥 양배추맑은국 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ 들깨묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	액상요구르트②
식단가 합계 13,545				중	무죽	오후	카스타드①②⑥*보리차
				석	두부죽⑤		

원산지 표시																	
쌀		배추김치		콩				쇠고기				돼지고기	오리고기	닭고기	양고기		
밥, 죽, 누룽지	흑미, 찰쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산		수입산							
산	산	산	산	산	산	산	산	산	<input type="checkbox"/> 한우	<input type="checkbox"/> 육우	<input type="checkbox"/> 젓소	산	산	산	산	산	
수산물				수산물가공				식육가공품									
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선가스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈가스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

1월 저염식 식단표 - 3주차

날짜	조식	중식	석식	죽식		간식	
월요일 (13일)	백미밥 송송 저염자른달걀장조림①⑤⑥	잡곡밥 홍합미역국⑤⑥⑧ 저염순살고등어조림⑤⑥⑦	백미밥 황태국⑤ 비엔나소시지케첩볶음⑤⑥⑩⑫	조	흰죽	오전	바나나
식단가 합계 12,648	고구마채볶음⑤⑥ 참나물무침 배추김치⑨	우영볶음⑤⑥ 시래기된장지짐⑤⑥ 백김치	짜리고추찜⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	중	감자죽	오후	떠먹는요구르트②
				석	양배추죽		
화요일 (14일)	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 온두부*양념간장⑤⑥	잡곡밥 저염아욱된장국⑤⑥ 주꾸미삼겹살볶음⑤⑥⑩	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 새우살크림소스볶음②⑤⑥	조	흰죽	오전	수정과
식단가 합계 12,997	참치김치볶음⑤⑨ 도라지나물⑤⑥ 백김치	파프리카잡채⑤⑥ 사과치커리무침 백김치	쥐어채조림⑤⑥ 청포묵목은지무침⑨ 배추김치⑨	중	고구마죽	오후	단감
				석	시래기된장죽⑤⑥		
수요일 (15일)	백미밥 콩나물국⑤ 메추리알채소볶음①⑤⑥ 저염어항가지조림⑤⑥⑩⑫	카레덮밥⑤⑥⑩ 유부미소국⑤⑥ 저염떡갈비조림⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드(키위드레싱)①⑤	백미밥 명란순두부국⑤ 대구살홍고추전①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥	조	흰죽	오전	두유⑤
식단가 합계 13,024	근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	굴 백김치	시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	중	채소죽	오후	롤케이크① ②⑥*보리차
				석	새우살죽⑤⑥⑨		
목요일 (16일)	백미밥 쇠고기국⑥ 피망스크램블에그①⑤ 브로콜리숙회*양념장⑤⑥	잡곡밥 굴부추국⑧ 오리훈제샐러드(머스터디소스)①⑤ 저염멸치조림⑤⑥	백미밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨ 저염알곤이조림⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	액상요구르트②
식단가 합계 13,962	숙주무침 배추김치⑨	오이무침⑤⑥ 백김치	배추김치⑨	중	가지죽	오후	사과
				석	타락죽②		
금요일 (17일)	백미밥 누룽지탕 저염두부조림⑤⑥	잡곡밥 저염시래기된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 미역줄기맛살볶음①⑤⑥⑧ 아삭이고추된장무침⑤⑥	백미밥 사골곰국(고기포함)⑥ 수제소시지토마토볶음⑤⑥⑫ 저염도라지조림 양상추샐러드①⑤ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	우유②
식단가 합계 13,724	죽순당근볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	백김치	배추김치⑨	중	달걀죽①	오후	숙증편*보리차
				석	브로콜리죽		
토요일 (18일)	백미밥 저염배추된장국⑤⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦ 저염감자간장조림⑤⑥ 양념깨잎지⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 바지락맑은국⑧ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑩ 고사리볶음⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 백김치	백미밥 수제비국⑥ 생선가스*타르타르⑤ 마늘종볶음⑤⑥ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	바나나
식단가 합계 14,044	배추김치⑨	백김치	배추김치⑨	중	두부죽⑤	오후	두유⑤
				석	검은깨죽		
일요일 (19일)	백미밥 미역국⑤⑥ 돈채볶음⑤⑥⑩ 저염표고버섯조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 들깨무채국⑤⑥ 저염닭봉조림 삼색달걀말이①⑤ 부추겉절이⑤⑥ 백김치	백미밥 저염안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩ 저염공치조림⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	누룽지탕
식단가 합계 14,124	배추김치⑨	백김치	배추김치⑨	중	단호박죽	오후	미니붕어빵 ①②⑥*보리차
				석	배추죽⑨		

원산지 표시

쌀		배추김치		콩			쇠고기			돼지고기	오리고기	닭고기	양고기				
밥, 죽, 누룽지	흑미, 찰쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산	수입산								
산	산	산	산	산	산	산	산	□ 한우	□ 육우	□ 젓소	산	산	산	산			
수산물				수산물가공				식육가공품									
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선가스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈가스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

1월 저염식 식단표 - 4주차

날짜	조식	중식	석식	죽식		간식	
월요일 (20일)	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑩ 연두부*양념간장⑤⑥	잡곡밥 1/2 잔치국수⑤⑥⑨ 왕새우튀김①⑤⑥ 과일샐러드② 액상요구르트② 배추김치⑨	백미밥 달채소국⑤⑥⑩ 저염메추리알조림①⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	치즈②
식단가 합계 12,123	브로콜리볶음⑤ 양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	배추김치⑨	가지볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	중	근대된장죽⑤⑥	오후	복숭아⑩ (황도)
화요일 (21일)	백미밥 승능 동태살찜⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 우무묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순두부찌개①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추*파채무침*쌈장⑤⑥⑩ 오징어젓갈무침 백김치	백미밥 황태콩나물국⑤⑥ 저염불어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	식혜
식단가 합계 13,318	고구마범벅①⑤ 우무묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	상추*파채무침*쌈장⑤⑥⑩ 오징어젓갈무침 백김치	애호박볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	중	가지죽	오후	크림스프① ②⑥*조각 식빵
수요일 (22일)	백미밥 저염양배추된장국⑤⑥ 우유달걀찜①② 소시지볶음⑤⑥⑩	잡곡밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 저염가자미조림⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥	백미밥 숙주맑은국 오리불고기⑤⑥ 죽순채볶음⑤⑥ 아삭이고추쌈장무침⑤⑥ ⑬	조	흰죽	오전	바나나
식단가 합계 13,189	김치반⑤⑥ 배추김치⑨	실곤약채소무침⑤⑥	배추김치⑨	중	고구마죽	오후	우유②
목요일 (23일)	백미밥 바지락맑은국⑩ 저염새우살채소조림⑤⑥ ⑨	잡곡밥 저염부대찌개⑤⑥⑨⑩ 쇠고기샐러드⑤⑥⑩ 토마토브로콜리볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치	백미밥 순댓국⑨ 해물등그랑뎡①⑤⑥⑩⑰ 새송이버섯볶음⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	액상요구르 트②
식단가 합계 13,116	감자채볶음⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	토마토브로콜리볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치	새송이버섯볶음⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	중	두부죽⑤	오후	찐고구마* 보리차
금요일 (24일)	백미밥 누룽지탕 메추리알볶음①⑤⑥ 저염다진돼지고기호박조 림⑤⑥⑩ 시금치들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 저염안매운육개장⑤⑥⑩ 저염양미리조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치	백미밥 저염돈육김치찌개⑤⑥⑨ ⑩ 파리고추멸치볶음⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 백김치	조	흰죽	오전	검은콩두유 유⑤
식단가 합계 13,259	메추리알볶음①⑤⑥ 저염다진돼지고기호박조 림⑤⑥⑩ 시금치들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	부추전①⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치	맛살오이무침①⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 백김치	중	도라지죽	오후	꿀
토요일 (25일)	백미밥 감자양파국⑤⑥ 온두부*양념장⑤⑥ 참치김치볶음⑤⑨ 청경채나물⑤⑥ 백김치	잡곡밥 저염근대장국⑤⑥ 카레닭볶음⑤⑥⑩ 저염다진북어채조림⑤⑥ 양상추무침 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 저염떡갈비조림⑤⑥⑩⑰ 명란젓갈 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	우유②
식단가 합계 14,696	감자양파국⑤⑥ 온두부*양념장⑤⑥ 참치김치볶음⑤⑨ 청경채나물⑤⑥ 백김치	저염근대장국⑤⑥ 카레닭볶음⑤⑥⑩ 저염다진북어채조림⑤⑥ 양상추무침 백김치	미역국⑤⑥ 저염떡갈비조림⑤⑥⑩⑰ 명란젓갈 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	중	시금치죽	오후	미니약과* 보리차⑥
일요일 (26일)	백미밥 조갯살맑은국⑩ 달걀말이①⑤ 저염더덕조림⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥*부추양 념장⑤⑥⑩ 유부미소국⑤⑥ 고로케*케첩①⑤⑥⑩⑰ 콘채소샐러드①⑤ 참나물겉절이 백김치	백미밥 콩비지찌개(고기포함)⑤ ⑨⑩ 순살삼치데리야끼구이⑤ ⑥ 저염표고버섯조림⑤⑥ 브로콜리숙화*흑임자소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	조	흰죽	오전	바나나
식단가 합계 15,113	조갯살맑은국⑩ 달걀말이①⑤ 저염더덕조림⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	유부미소국⑤⑥ 고로케*케첩①⑤⑥⑩⑰ 콘채소샐러드①⑤ 참나물겉절이 백김치	콩비지찌개(고기포함)⑤ ⑨⑩ 순살삼치데리야끼구이⑤ ⑥ 저염표고버섯조림⑤⑥ 브로콜리숙화*흑임자소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	중	쇠고기콩나물죽⑤ ⑥⑩	오후	두유⑤

원산지 표시																	
쌀		배추김치		콩				쇠고기				돼지 고기	오리 고기	닭고기	양고기		
밥, 죽, 누룽지	흑미, 찰쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산		수입산							
산	산	산	산	산	산	산	산	산	□ 한우	□ 육우	□ 젓소	산	산	산	산	산	
수산물				수산물가공				식육가공품									
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선가스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

1월 저염식 식단표 - 5주차

날짜	조식	중식	석식	죽식	간식
월요일 (27일)	백미밥 송농 어항가지볶음⑤⑥⑧⑩⑬	잡곡밥 양배추맑은국 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫	백미밥 맑은대구탕⑤⑥ 닭가슴살오이새콤무침⑮ 저염파리고추양파조림⑤⑥	조 흰죽	오전 애상요구르트②
식단가 합계 14,113	저염감자조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	저염무른우영조림⑤⑥ 궁채들깨나물⑤⑥ 백김치	애호박나물⑤⑥ 백김치	중 브로콜리죽 석 표고버섯죽	오후 찐빵⑤⑥* 보리차
화요일 (28일)	백미밥 저염열갈이된장국⑤⑥ 저염미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 죽순채피망볶음⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 어묵숙갓국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 두부달걀구이①⑤⑥ 숙주나물 백김치	백미밥 저염돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩ 고막살채소무침⑤⑥⑧ 청경채볶음⑤⑥ 들깨묵갯무침⑤⑥ 백김치	조 흰죽 중 감자죽 석 애호박죽⑤	오전 바나나 오후 떠먹는요구르트②
수요일 (29일) 설날	백미밥 소고기탕국⑤⑬ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩	잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 소불고기⑤⑥⑩	백미밥 맑은짬뽕국⑧⑨⑰ 저염잔멸치견과조림⑤⑥⑭	조 흰죽 중 팔죽 석 두부채소죽⑤⑥	오전 수정과 오후 증편*보리차
목요일 (30일)	백미밥 저염아욱장국⑤⑥ 저염자른달걀장조림①⑤⑥	잡곡밥 다진복어국⑤⑥ 생선까스*타르타르⑤ 연근흑임자샐러드⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 백김치	백미밥 바지락맑은국⑩ 저염돼지고기안심조림⑤⑥⑩ 안매운메밀전병 미나리무나물⑤⑥ 배추김치⑨	조 흰죽 중 타락죽② 석 도라지죽	오전 골드키위 오후 우유②
금요일 (31일)	백미밥 누룽지탕 대구살찜⑤⑥ 연두부*양념간장⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 저염부대찌개⑤⑥⑨⑩ 안매운닭갈비⑤⑥⑬ 호박볶음⑤⑨ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치	백미밥 달걀파국① 너비아니구이⑤ 브로콜리볶음⑤ 숙주당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	조 흰죽 중 시금치죽 석 아욱된장죽⑤⑥	오전 검은콩두유⑤ 오후 찐감자*보리차



원산지 표시

쌀		배추김치		콩				쇠고기			돼지고기	오리고기	닭고기	양고기			
밥, 죽, 누룽지	흑미, 찰쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산							수입산		
산	산	산	산	산	산	산	산	□ 한우	□ 육우	□ 젓소	산	산	산	산	산		
수산물					수산물가공					식육가공품							
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선까스	해물 원자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박 스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

1월 치아보조식(다짐식) 식단표 - 1주차

날짜	조식	중식	석식	죽식	간식
생일 식단	생일식단 A형 백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	생일식단 B형 백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	※ 생일 식단 사용 시 두 개의 유형 중 1개를 선택하여 사용합니다 당일 식단과 겹치는 메뉴가 없는지 꼭! 확인바랍니다		
	식단가 합계	5,887	5,110		

○ 알레르기 유발식품

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

수요일 (1일) 새해 첫날	백미밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥ ⑨⑩ 매추리알곤약조림①⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 다진백김치	백미밥 떡만둣국①⑤⑥⑩ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 물파래전⑤⑥ 과채주스 다진배추김치⑨	백미밥 시래기장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑨ 도라지조림 배추나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오 전	수정과
	식단가 합계 13,995			중	시금치죽		
목요일 (2일)	백미밥 콩나물국⑤ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 양상추무침 다진배추김치⑨	백미밥 북어미역국⑤⑥ 양미리조림⑤⑥ 고로케*케첩①⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 달걀파국① 오리훈제구이*머스터드① ⑤ 순대볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오 전	토마토주스 ⑫
	식단가 합계 13,844			중	쇠고기버섯죽⑬		
금요일 (3일)	백미밥 순두부백탕①⑤ 해물완자조림⑤⑥ 죽순채당근볶음⑤⑥ 김구이 다진배추김치⑨	자장밥⑤⑥⑩ 유부미소국⑤⑥ 안매운메밀전병③⑤ 고구마범벅①⑤ 감귤주스 단무지무침⑬	백미밥 바지락맑은국⑩ 채소달걀말이①⑤ 참치채소볶음⑤ 가지나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오 전	액상요구르 트②
	식단가 합계 12,850			중	달걀채소죽①		
토요일 (4일)	백미밥 배추된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 카레감자채볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 안동찜닭⑤⑥⑮ 잘게썬명엽채볶음⑤⑥ 브로콜리무침 다진배추김치⑨	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑮ 가자미조림⑤⑥ 시래기볶음⑤⑥ 청포묵감자루무침⑤⑥ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오 전	바나나
	식단가 합계 12,992			중	가지죽		
일요일 (5일)	백미밥 아욱장국⑤⑥ 비엔나파프리카볶음⑤⑥ ⑩ 표고버섯조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 다진배추김치⑨	백미밥 돼지고기비지찌개⑤⑨⑩ 새우살케첩조림⑨⑫ 호박볶음⑤⑥ 양배추샐러드(사우전드아 일랜드드레싱)①⑤⑫ 다진백김치	백미밥 어묵숙갓국⑤⑥ 생선까스*타르타르소스⑤ 도라지볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오 전	떠먹는요구 르트②
	식단가 합계 13,115			중	표고버섯죽		

원산지 표시

쌀		배추김치		콩			쇠고기			돼지 고기	오리 고기	닭고기	양고기					
밥,죽,누 룻지	흑미,참 쌀,현미	배추	고춧가 루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산	수입산									
산	산	산	산	산	산	산	산	□ 한우	□ 육우	□ 젖소	산	산	산	산				
수산물				수산물가공				식육가공품										
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선까스	해물 완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박 스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨	
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산



1월 치아보조식(다짐식) 식단표 - 2주차

날짜	조식	중식	석식	죽식		간식	
월요일 (6일)	백미밥 순두부국①⑤⑥ 달걀우유찜①② 청경채볶음⑤⑥ 들깨우나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 교막살채소무침⑤⑥⑩ 얼갈이나물 다진배추김치⑨	백미밥 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩ 녹두전⑤⑨⑩ 가지양념찜⑤⑥ 아삭이고추쌈장무침⑤⑥⑬ 다진백김치	조	흰죽	오전	바나나
식단가 합계 13,453			중	애호박죽⑤	오후	검은콩두유⑤	
화요일 (7일)	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 옛날소시지전①⑤⑥ 토마토브로콜리볶음⑤⑥ 양상추무침 다진배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 순살아귀찜⑤⑥ 맛살채소볶음⑤⑥⑧ 도토리묵*양념간장⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 잔멸치건과조림⑤⑥⑭ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오전	치즈②
식단가 합계 14,621			중	감자죽	오후	단팥빵*보리차①②⑥	
수요일 (8일)	백미밥 홍합살맑은국⑩ 연두부*양념간장⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 당근스프② 함박스테이크*소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 고구마조림⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 다진배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 시래기볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오전	액상요구르트②
식단가 합계 13,856			중	들깨죽⑤⑥	오후	삶은달걀①*보리차	
목요일 (9일)	백미밥 새우살맑은국⑨ 스팸감자볶음⑤⑥⑩ 명란젓갈 양배추나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 설렁탕*소면⑥⑬ 적어(열갈이)구이⑤ 가지볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제청경채볶음⑤⑥ 도라지조림 숙갓나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오전	식혜
식단가 합계 14,039			중	고구마죽	오후	감귤주스	
금요일 (10일)	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀후라이①⑤ 브로콜리무침 김자반⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 상추*양배추찜*쌈장⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 배추장국⑤⑥ 다진복어채조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오전	우유②
식단가 합계 15,108			중	가지죽	오후	단호박찜빵	
토요일 (11일)	백미밥 바지락맑은국⑩ 마파두부⑤⑥⑩ 표고버섯조림⑤⑥ 양상추오리엔탈무침 다진배추김치⑨	백미밥 곤드레나물밥 미소장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑬ 찜만두*초간장⑤⑥⑩ 무생채 다진배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 동태전①⑤⑥ 호박볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오전	바나나
식단가 합계 13,559			중	곤드레나물죽	오후	두유⑤	
일요일 (12일)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 메추리알볶음①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 달걀굴소스볶음⑤⑬⑯ 연근흡미자샐러드①⑤⑥ 파래무침⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 양배추맑은국 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ 들깨무무침⑤⑥ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오전	액상요구르트②
식단가 합계 13,684			중	무죽	오후	카스타드①②⑥*보리차	
			석	두부죽⑤			

원산지 표시																		
쌀		배추김치			콩					쇠고기				돼지고기	오리고기	닭고기	양고기	
밥,죽,누룽지	흑미,찰쌀,현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산		수입산								
산	산	산	산	산	산	산	산	산	<input type="checkbox"/> 한우	<input type="checkbox"/> 육우	<input type="checkbox"/> 젓소	산	산	산	산	산		
수산물					수산물가공							식육가공품						
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선까스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨	
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	

1월 치아보조식(다짐식) 식단표 - 3주차

날짜	조식	중식	석식	죽식		간식											
월요일 (13일)	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 자른달걀장조림①⑤⑥	백미밥 홍합미역국⑤⑥⑧ 순살고등어조림⑤⑥⑦	백미밥 황태국⑤ 비엔나소시지케첩볶음⑤⑥⑩⑫	조	흰죽	오전	바나나										
식단가 합계 12,743	고구마채볶음⑤⑥ 참나물무침 다진배추김치⑨	우영볶음⑤⑥ 시래기된장지짐⑤⑥ 다진배추김치⑨	짜리고추찜⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	중	감자죽	오후	떠먹는요구르트②										
화요일 (14일)	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 온두부*양념간장⑤⑥	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 주꾸미삼겹살볶음⑤⑥⑩	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 새우살크림소스볶음②⑤⑥	조	흰죽	오전	수정과										
식단가 합계 12,467	참치김치볶음⑤⑨ 도라지나물⑤⑥ 다진백김치	파프리카잡채⑤⑥ 사과치커리무침 다진배추김치⑨	쥐어채조림⑤⑥ 청포묵목은지무침⑨ 다진배추김치⑨	중	고구마죽	오후	포도주스										
수요일 (15일)	백미밥 콩나물국⑤ 메추리알채소볶음①⑤⑥	카레덮밥⑤⑥⑩ 유부미소국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫	백미밥 명란순두부국⑤ 대구살홍고추전①⑤⑥	조	흰죽	오전	두유⑤										
식단가 합계 13,101	여향가지조림⑤⑥⑩⑫ 근대무침⑤⑥ 다진배추김치⑨	양배추샐러드(키위드레싱)①⑤ 감귤주스 다진배추김치⑨	감자채볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	중	채소죽	오후	롤케이크① ②⑥*보리차										
목요일 (16일)	백미밥 쇠고기국⑥ 피망스크램블에그①⑤	백미밥 굴부춧국⑧ 오리훈제샐러드(머스터디소스)①⑤	백미밥 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨ 알곤이조림⑤⑥	조	흰죽	오전	액상요구르트②										
식단가 합계 13,739	브로콜리숙회*양념장⑤⑥ 숙주무침 다진배추김치⑨	멸치조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	애호박전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	중	가지죽	오후	사과주스										
금요일 (17일)	백미밥 감자양파국⑤⑥ 두부조림⑤⑥	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥	백미밥 사골곰국(고기포함)⑥ 수제소시지토마토볶음⑤⑥⑫	조	흰죽	오전	우유②										
식단가 합계 13,992	죽순당근볶음⑤⑥ 김구이 다진배추김치⑨	새송이맛살볶음⑤⑥ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 다진배추김치⑨	도라지조림 양상추샐러드①⑤ 다진배추김치⑨	중	달걀죽①	오후	숙증편*보리차										
토요일 (18일)	백미밥 배추된장국⑤⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦	백미밥 바지락맑은국⑧ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑩	백미밥 수제비국⑥ 생선까스*타르타르⑤	조	흰죽	오전	바나나										
식단가 합계 14,002	감자간장조림⑤⑥ 양념겉잎지⑤⑥ 다진배추김치⑨	궁채들깨볶음 하얀콩나물무침⑤ 다진배추김치⑨	브로콜리볶음⑤ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 다진배추김치⑨	중	두부죽⑤	오후	두유⑤										
일요일 (19일)	백미밥 미역국⑤⑥ 돈채볶음⑤⑥⑩	백미밥 들깨무채국⑤⑥ 닭봉조림	백미밥 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩ 콩치조림⑤⑥	조	흰죽	오전	누룽지당										
식단가 합계 14,136	표고버섯조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	삼색달걀말이①⑤ 얼갈이나물 다진배추김치⑨	청경채볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	중	단호박죽	오후	미니봉어빵 ①②⑥*보리차										
원산지 표시																	
쌀		배추김치		콩			쇠고기		돼지고기	오리고기	닭고기	양고기					
밥, 죽, 누룽지	흑미, 찰쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산					수입산				
산	산	산	산	산	산	산	산	□ 한우 □ 육우 □ 젓소	산	산	산	산					
수산물				수산물가공				식육가공품									
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선까스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

1월 치아보조식(다집식) 식단표 - 4주차

날짜	조식	중식	석식	죽식		간식	
월요일 (20일)	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑩ 연두부*양념간장⑤⑥	백미밥 1/2 잔치국수⑤⑥⑨ 왕새우튀김①⑤⑥ 과일샐러드② 액상요구르트② 배추김치들기름무침⑨	백미밥 닭채소국⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오전	치즈②
식단가 합계 12,118	브로콜리볶음⑤ 양배추무침⑤⑥ 다진배추김치⑨			중	근대된장죽⑤⑥	오후	복숭아⑩ (황도)
화요일 (21일)	백미밥 홍합미역국⑤⑥⑩ 동태살찜⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 우무묵무침⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 순두부찌개①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추*파채무침*쌈장⑤⑥⑩ 오징어저갈무침 다진배추김치⑨	백미밥 황태콩나물국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오전	식혜
식단가 합계 13,355				중	가지죽	오후	크림스프① ②⑥*조각 식빵
수요일 (22일)	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 우유달걀찜①② 소시지볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 물만두국①⑤⑥⑩ 가지미조림⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 오리불고기⑤⑥ 죽순채볶음⑤⑥ 아삭이고추쌈장무침⑤⑥ ⑬ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오전	바나나
식단가 합계 13,176				중	고구마죽	오후	우유②
목요일 (23일)	백미밥 바지락맑은국⑩ 새우살채소조림⑤⑥⑨ 감자채볶음⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 다진배추김치⑨	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 쇠고기샐러드⑤⑥⑩ 토마토브로콜리볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 순댓국⑨ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦ 새송이버섯볶음⑤ 무나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오전	액상요구르 트②
식단가 합계 13,118				중	두부죽⑤	오후	찐고구마* 보리차
금요일 (24일)	백미밥 배추된장국⑤⑥ 메추리알볶음①⑤⑥ 다진돼지고기호박조림⑤ ⑥⑩ 시금치들깨나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 양미리조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 다진배추김치⑨	백미밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 파리고추멸치볶음⑤⑥ 맛살오이무침①⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 다진백김치	조	흰죽	오전	검은콩두유 유⑤
식단가 합계 12,887				중	도라지죽	오후	감귤주스
토요일 (25일)	백미밥 감자양파국⑤⑥ 온두부*양념장⑤⑥ 참치김치볶음⑤⑨ 청경채나물⑤⑥ 다진백김치	백미밥 근대장국⑤⑥ 카레닭볶음⑤⑥⑩ 다진복어채조림⑤⑥ 양상추무침 다진배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑩ 명란젓갈 숙주나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오전	우유②
식단가 합계 14,769				중	시금치죽	오후	미니약과* 보리차⑥
일요일 (26일)	백미밥 조갯살맑은국⑩ 달걀말이①⑤ 더덕조림⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	쇠고기콩나물밥*부추양 념장⑤⑥⑩ 유부미소국⑤⑥ 고로케*케첩①⑤⑥⑩ 콘채소샐러드①⑤ 참나물무침 다진배추김치⑨	백미밥 콩비지찌개(고기포함)⑤ ⑨⑩ 순살삼치데리야끼구이⑤ ⑥ 표고버섯조림⑤⑥ 브로콜리숙화*흑임자소스 ①⑤⑥ 다진배추김치⑨	조	흰죽	오전	바나나
식단가 합계 13,758				중	쇠고기콩나물죽⑤ ⑥⑩	오후	두유⑤
석	들깨죽⑤⑥						

원산지 표시

쌀		배추김치		콩				쇠고기			돼지 고기	오리 고기	닭고기	양고기			
밥,죽,누 룽지	흑미,참 쌀,현미	배추	고춧가 루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산		수입산							
산	산	산	산	산	산	산	산	<input type="checkbox"/> 한우	<input type="checkbox"/> 육우	<input type="checkbox"/> 젓소	산	산	산	산	산		
수산물				수산물가공					식육가공품								
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선가스	해물 완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박 스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

1월 치아보조식(다짐식) 식단표 - 5주차

날짜	조식	중식	석식	죽식	간식
월요일 (27일)	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 어항가지볶음⑤⑥⑧⑩⑯	백미밥 양배추맑은국 돼지고기쪽참⑤⑥⑩⑫	백미밥 맑은대구탕⑤⑥ 닭가슴살오이새콤무침⑮ 짜리고추양파조림⑤⑥	조 흰죽	오전 액상요구르트②
식단가 합계 14,101	감자조림⑤⑥ 무생채 다진배추김치⑨	무른우영조림⑤⑥ 궁채들깨나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	애호박나물⑤⑥ 다진백김치	중 브로콜리죽 석 표고버섯죽	오후 찐빵⑤⑥* 보리차
화요일 (28일)	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑯ 죽순채피망볶음⑤⑥	백미밥 어묵숙갓국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 두부달걀구이①⑤⑥	백미밥 돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩ 꼬막살채소무침⑤⑥⑯ 청경채볶음⑤⑥ 들깨묵갓잎무침⑤⑥	조 흰죽 중 감자죽 석 애호박죽⑤	오전 바나나 오후 떠먹는요구르트②
식단가 합계 13,654	김구이 다진배추김치⑨	숙주나물 다진배추김치⑨	다진백김치		
수요일 (29일) 설날	백미밥 소고기탕국⑤⑥ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 소불고기⑤⑥⑩	백미밥 맑은짬뽕국⑧⑨⑯ 잔멸치견과조림⑤⑥⑭	조 흰죽 중 팔죽 석 두부채소죽⑤⑥	오전 수정과 오후 증편*보리차
식단가 합계 15,119	도라지조림 콩나물무침⑤ 다진배추김치⑨	잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	배추전⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 다진배추김치⑨		
목요일 (30일)	백미밥 아욱장국⑤⑥ 자른달걀장조림①⑤⑥	백미밥 다진북엇국⑤⑥ 생선까스*타르타르⑤ 연근훈임자샐러드⑤⑥	백미밥 바지락맑은국⑯ 돼지고기안심조림⑤⑥⑩⑯ 안매운메밀전병 미나리무나물⑤⑥	조 흰죽 중 타락죽② 석 도라지죽	오전 포도주스 오후 우유②
식단가 합계 13,195	양상추무침 다진배추김치⑨	미역나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	다진배추김치⑨		
금요일 (31일)	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 대구살찜⑤⑥	백미밥 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 안매운달걀비⑤⑥⑯	백미밥 달걀파국① 너비아니구이⑤	조 흰죽 중 시금치죽 석 아욱된장죽⑤⑥	오전 검은콩두유⑤ 오후 찐감자*보리차
식단가 합계 13,214	연두부*양념간장⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 다진배추김치⑨	호박볶음⑤⑨ 팽이버섯나물⑤⑥ 다진백김치	브로콜리볶음⑤ 숙주당근무침⑤⑥ 다진배추김치⑨		



원산지 표시

쌀		배추김치		콩				쇠고기			돼지고기	오리고기	닭고기	양고기			
밥, 죽, 누룽지	흑미, 찰쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산		수입산							
산	산	산	산	산	산	산	산	□ 한우	□ 육우	□ 젓소	산	산	산	산	산		
수산물				수산물가공				식육가공품									
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선까스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

1월 연식(죽식) 식단표 - 1주차

날짜	조식	중식	석식	간식
생일 식단	생일식단 A형 백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	생일식단 B형 백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 과일샐러드② 배추김치⑨	※ 생일 식단 사용 시 두 개의 유형 중 1개를 선택하여 사용합니다 당일 식단과 겹치는 메뉴가 없는지 꼭! 확인바랍니다	
	식단가 합계	5,887		

○ 알레르기 유발식품

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

수요일 (1일) 새해 첫날	흰죽 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 메추리알곤약조림①⑤⑥	시금치죽 떡만둣국①⑤⑥⑩ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩	대구살죽 시래기장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑨	오전	수정과
식단가 합계 14,025	청경채볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치	물파래전⑤⑥ 과채주스 백김치	도라지조림 배추나물⑤⑥ 백김치	오후	증편*보리차
목요일 (2일)	흰죽 콩나물국⑤ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯조림⑤⑥ 양상추무침 백김치	쇠고기버섯죽⑩ 북어미역국⑤⑥ 양미리조림⑤⑥ 고로케*케첩①⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 백김치	도라지죽 달걀파국① 오리훈제구이*머스터드①⑤ 순대볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치	오전	토마토주스⑫
식단가 합계 13,998	양상추무침 백김치	고로케*케첩①⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 백김치	순대볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백김치	오후	두유⑤
금요일 (3일)	흰죽 순두부백탕①⑤ 해물완자조림⑤⑥ 죽순채당근볶음⑤⑥ 김구이 백김치	달걀채소죽① 유부미소국⑤⑥ 안매운메밀전병③⑤ 고구마범벅①⑤ 감귤주스 단무지무침⑬	타락죽② 바지락맑은국⑩ 채소달걀말이①⑤ 참치채소볶음⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치	오전	액상요구르트②
식단가 합계 12,921	죽순채당근볶음⑤⑥ 김구이 백김치	고구마범벅①⑤ 감귤주스 단무지무침⑬	참치채소볶음⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치	오후	한케이크*보리차 ①②⑤⑥
토요일 (4일)	흰죽 배추된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 카레감자채볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치	가지죽 숙주맑은국 안동찜닭⑤⑥⑮ 잘게선명엽채볶음⑤⑥ 브로콜리무침 백김치	순두부죽⑤ 쇠고기무국⑤⑥⑩ 가지미조림⑤⑥ 시래기볶음⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치	오전	바나나
식단가 합계 13,011	카레감자채볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치	안동찜닭⑤⑥⑮ 잘게선명엽채볶음⑤⑥ 브로콜리무침 백김치	시래기볶음⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치	오후	우유②
일요일 (5일)	흰죽 아욱장국⑤⑥ 비엔나파프리카볶음⑤⑥⑩ 표고버섯조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치	표고버섯죽 돼지고기비지찌개⑤⑨⑩ 새우살케첩조림⑨⑫ 호박볶음⑤⑥ 양배추샐러드(사우전드 아일랜드 드레싱)①⑤⑫ 백김치	검은콩죽⑤ 어묵숙갓국⑤⑥ 생선까스*타르타르소스⑤ 도라지볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치	오전	떠먹는요구르트②
식단가 합계 13,214	콩나물무침⑤ 백김치	호박볶음⑤⑥ 양배추샐러드(사우전드 아일랜드 드레싱)①⑤⑫ 백김치	도라지볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 백김치	오후	곡물바(크리스피롤) ⑥*보리차

원산지 표시

쌀		배추김치		콩				쇠고기			돼지 고기	오리 고기	닭고기	양고기			
밥, 죽, 누룽지	흑미, 찰쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산		수입산							
산	산	산	산	산	산	산	산	□ 한우	□ 육우	□ 젓소	산	산	산	산	산		
수산물				수산물가공					식육가공품								
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선까스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

1월 연식(죽식) 식단표 - 2주차

날짜	조식	중식	석식	간식	
월요일 (6일)	흰죽 순두부국①⑤⑥ 달걀우유찜①②	애호박죽⑤ 감자양파국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 곶감살채소무침⑤⑥⑩	새우살죽⑤⑥⑨ 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩ 녹두전⑤⑨⑩ 가지양념찜⑤⑥ 아삭이고추쌈장무침⑤⑥⑬	오전	바나나
식단가 합계 13,584	청경채볶음⑤⑥ 들깨구나물⑤⑥ 백김치	얼갈이나물 백김치	백김치	오후	검은콩두유⑤
화요일 (7일)	흰죽 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 옛날소시지전①⑤⑥	감자죽 근대된장국⑤⑥ 순살아귀찜⑤⑥ 맛살채소볶음⑤⑥⑧ 도토리묵*양념간장⑤⑥	얼갈이된장죽⑤⑥ 닭곰탕⑬ 잔멸치견과조림⑤⑥⑭ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추나물⑤⑥	오전	치즈②
식단가 합계 14,742	토마토브로콜리볶음⑤⑥ 양상추무침 백김치	백김치	백김치	오후	단팥빵*보리차 ①②⑥
수요일 (8일)	흰죽 홍합살맑은국⑩ 연두부*양념간장⑤⑥	들깨죽⑤⑥ 당근스프② 함박스테이크*소스①⑤⑥⑩⑫⑬	미역죽⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩	오전	액상요구르트②
식단가 합계 13,987	애호박볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치	고구마조림⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치	시래기볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	오후	삶은달걀①*보리차
목요일 (9일)	흰죽 새우살맑은국⑨ 스팸감자볶음⑤⑥⑩	고구마죽 설렁탕*소면⑥⑬ 적어(열갱이)구이⑤ 가지볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥	타락죽② 콩나물국⑤ 오리훈제청경채볶음⑤⑥ 도라지조림 숙갓나물⑤⑥	오전	식혜
식단가 합계 14,114	명란젓갈 양배추나물⑤⑥ 백김치	백김치	백김치	오후	감귤주스
금요일 (10일)	흰죽 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀후라이①⑤	가지죽 수제비국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 상추*양배추찜*쌈장⑤⑥	도라지죽 배추장국⑤⑥ 다진북어채조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥	오전	우유②
식단가 합계 15,214	브로콜리무침 김자반⑤⑥ 백김치	백김치	백김치	오후	단호박찜빵
토요일 (11일)	흰죽 바지락맑은국⑩ 마파두부⑤⑥⑩	곤드레나물죽 미소장국⑤⑥ 미트볼조림①⑤⑥⑩⑬ 찜만두*초간장⑤⑥⑩	시금치죽 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 동태전①⑤⑥ 호박볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤	오전	바나나
식단가 합계 13,668	표고버섯조림⑤⑥ 양상추오리엔탈무침 백김치	무생채 백김치	백김치	오후	두유⑤
일요일 (12일)	흰죽 근대된장국⑤⑥ 메추리알볶음①⑤⑥	무죽 숙주맑은국 닭살굴소스볶음⑤⑬⑩ 연근흑임자샐러드①⑤⑥	두부죽⑤ 양배추맑은국 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ 들깨묵무침⑤⑥	오전	액상요구르트②
식단가 합계 13,712	감자조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치	파래무침⑤⑥ 백김치	백김치	오후	카스타드①②⑥*보리차

원산지 표시																			
쌀		배추김치		콩					쇠고기			돼지고기	오리고기	닭고기	양고기				
밥, 죽, 누룽지	흑미, 찰쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산			수입산								
산	산	산	산	산	산	산	산	□ 한우	□ 육우	□ 젓소	산	산	산	산	산				
수산물				수산물가공								식육가공품							
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선가스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨		
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산		

1월 연식(죽식) 식단표 - 3주차

날짜	조식	중식	석식	간식	
월요일 (13일)	흰죽 애호박맑은국⑤⑥ 자른달걀장조림①⑤⑥	감지죽 홍합미역국⑤⑥⑧ 순살고등어조림⑤⑥⑦	양배추죽 황태국⑤ 비엔나소시지케첩볶음⑤⑥⑩⑫	오전	바나나
식단가 합계 12,874	고구마채볶음⑤⑥ 참나물무침 백김치	우영볶음⑤⑥ 시래기된장지짐⑤⑥ 백김치	파리고추찜⑤⑥ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치	오후	떠먹는요구르트②
화요일 (14일)	흰죽 들깨무채국⑤⑥ 온두부*양념간장⑤⑥ 참치김치볶음⑤⑨ 도라지나물⑤⑥ 백김치	고구마죽 아욱된장국⑤⑥ 주꾸미삼겹살볶음⑤⑥⑩ 파프리카잡채⑤⑥ 사과치커리무침 백김치	시래기된장죽⑤⑥ 만둣국①⑤⑥⑩ 새우살크림소스볶음②⑤⑥ 쥐어채조림⑤⑥ 청포묵묵은지무침⑨ 백김치	오전	수정과
식단가 합계 12,535			오후	포도주스	
수요일 (15일)	흰죽 콩나물국⑤ 메추리알채소볶음①⑤⑥ 어항가지조림⑤⑥⑩⑫ 근대무침⑤⑥ 백김치	채소죽 유부미소국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드(키위드레싱)①⑤ 감귤주스 백김치	새우살죽⑤⑥⑨ 명란순두부국⑤ 대구살홍고추전①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치	오전	두유⑤
식단가 합계 13,105			오후	롤케이크①②⑥*보리차	
목요일 (16일)	흰죽 쇠고기국⑩ 피망스크램블에그①⑤ 브로콜리숙화*양념장⑤⑥ 숙주무침 백김치	가지죽 굴부추국⑩ 오리훈제샐러드(머스터디소스)①⑤ 멸치조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	타락죽② 안매운돈육김치찌개⑤⑥⑨ 알곤이조림⑤⑥ 애호박전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치	오전	액상요구르트②
식단가 합계 13,847			오후	사과주스	
금요일 (17일)	흰죽 감자양파국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 죽순당근볶음⑤⑥ 김구이 백김치	달걀죽① 시래기된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 새송이맛살볶음⑤⑥ 아삭이고추된장무침⑤⑥ 백김치	브로콜리죽 사골곰국(고기포함)⑩ 수제소시지토마토볶음⑤⑥⑫ 도라지조림 양상추샐러드①⑤ 백김치	오전	우유②
식단가 합계 14,002			오후	숙증편*보리차	
토요일 (18일)	흰죽 배추된장국⑤⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦ 감자간장조림⑤⑥ 양념깻잎지⑤⑥ 백김치	두부죽⑤ 바지락맑은국⑩ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑩ 궁채들깨볶음 하얀콩나물무침⑤ 백김치	검은깨죽 수제비국⑥ 생선까스*타르타르⑤ 브로콜리볶음⑤ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 백김치	오전	바나나
식단가 합계 14,105			오후	두유⑤	
일요일 (19일)	흰죽 미역국⑤⑥ 돈채볶음⑤⑥⑩ 표고버섯조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	단호박죽 들깨무채국⑤⑥ 달봉조림 삼색달걀말이①⑤ 얼갈이나물 백김치	배추죽⑨ 안매운부대찌개⑤⑥⑨⑩ 콩치조림⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 백김치	오전	누룽지당
식단가 합계 14,245			오후	미니붕어빵①②⑥*보리차	

원산지 표시																	
쌀		배추김치		콩				쇠고기				돼지고기	오리고기	닭고기	양고기		
밥, 죽, 누룽지	흑미, 찰쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산		수입산							
산	산	산	산	산	산	산	산	□ 한우	□ 육우	□ 젓소	산	산	산	산	산	산	
수산물				수산물가공						식육가공품							
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선까스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

1월 연식(죽식) 식단표 - 4주차

날짜	조식	중식	석식	간식	
월요일 (20일)	흰죽 쇠고기무국⑤⑥⑩ 연두부*양념간장⑤⑥	근대된장죽⑤⑥ 잔치국수⑤⑥⑨ 왕새우튀김①⑤⑥	표고버섯죽 닭채소국⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥	오전	치즈②
식단가 합계 12,255	브로콜리볶음⑤ 양배추무침⑤⑥ 백김치	과일샐러드② 액상요구르트② 배추김치들기름무침⑨	가지볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치	오후	복숭아⑩ (황도)
화요일 (21일)	흰죽 홍합미역국⑤⑥⑩ 동태살찜⑤⑥	가지죽 순두부찌개①⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩	타락죽② 황태콩나물국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥	오전	식혜
식단가 합계 13,412	고구마범벅①⑤ 우무묵무침⑤⑥ 백김치	상추*파채무침*쌈장⑤⑥⑩ 오징어전갈무침 백김치	애호박볶음⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치	오후	크림스프①②⑥* 조각식빵
수요일 (22일)	흰죽 양배추된장국⑤⑥ 우유달걀찜①②	고구마죽 물만둣개①⑤⑥⑩ 가지미조림⑤⑥	애호박죽⑤ 숙주맑은국 오리불고기⑤⑥	오전	바나나
식단가 합계 13,289	소시지볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 백김치	마파두부⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 백김치	죽순채볶음⑤⑥ 아삭이고추쌈장무침⑤⑥⑬ 백김치	오후	우유②
목요일 (23일)	흰죽 바지락맑은국⑩ 새우살채소조림⑤⑥⑨	두부죽⑤ 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 쇠고기샐러드⑤⑥⑩	달걀죽① 순댓국⑨ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦	오전	액상요구르트②
식단가 합계 13,224	감자채볶음⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 백김치	토마토브로콜리볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치	새송이버섯볶음⑤ 무나물⑤⑥ 백김치	오후	찐고구마*보리차
금요일 (24일)	흰죽 배추된장국⑤⑥ 메추리알볶음①⑤⑥	도라지죽 안매운육개장⑤⑥⑩ 양미리조림⑤⑥	무죽 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 파리고추멸치볶음⑤⑥	오전	검은콩두유유⑤
식단가 합계 12,997	다진돼지고기호박조림⑤⑥⑩ 시금치들깨나물⑤⑥ 백김치	부추전①⑤⑥ 청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치	맛살오이무침①⑤⑥⑧ 양배추나물⑤⑥ 백김치	오후	감귤주스
토요일 (25일)	흰죽 감자양파국⑤⑥ 온두부*양념장⑤⑥	시금치죽 근대장국⑤⑥ 카레닭볶음⑤⑥⑩	양배추죽 미역국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑩	오전	우유②
식단가 합계 14,856	참치김치볶음⑤⑨ 청경채나물⑤⑥ 백김치	다진북어채조림⑤⑥ 양상추무침 백김치	명란전갈 숙주나물⑤⑥ 백김치	오후	미니약과*보리차 ⑥
일요일 (26일)	흰죽 조갯살맑은국⑩ 달걀말이①⑤	쇠고기콩나물죽⑤⑥⑩ 유부미소국⑤⑥ 고로케*케첩①⑤⑥⑫	들깨죽⑤⑥ 콩비지찌개(고기포함)⑤⑨⑩ 순살삼치데리야끼구이⑤⑥	오전	바나나
식단가 합계 13,888	더덕조림⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백김치	콘채소샐러드①⑤ 참나물무침 백김치	표고버섯조림⑤⑥ 브로콜리숙화*흑임자소스① ⑤⑥ 백김치	오후	두유⑤

원산지 표시

쌀		배추김치		콩				쇠고기			돼지 고기	오리 고기	닭고기	양고기			
밥, 죽, 누룽지	흑미, 찰쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산		수입산							
산	산	산	산	산	산	산	산	<input type="checkbox"/> 한우	<input type="checkbox"/> 육우	<input type="checkbox"/> 젖소	산	산	산	산	산		
수산물				수산물가공					식육가공품								
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선가스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

1월 연식(죽식) 식단표 - 5주차

날짜	조식	중식	석식	간식	
월요일 (27일)	흰죽 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 어항가지볶음⑤⑥⑧⑩⑬	브로콜리죽 양배추맑은국 돼지고기볶음⑤⑥⑩⑫	표고버섯죽 맑은대구탕⑤⑥ 닭가슴살오이새콤무침⑮	오전	액상요구르트②
식단가 합계 14,224	감자조림⑤⑥ 무생채 백김치	무른우엉조림⑤⑥ 궁채들깨나물⑤⑥ 백김치	짜리고추양파조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백김치	오후	찐빵⑤⑥*보리차
화요일 (28일)	흰죽 얼갈이된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬	감자죽 어묵숙갓국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦	애호박죽⑤ 돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩ 꼬막살채소무침⑤⑥⑧	오전	바나나
식단가 합계 13,744	죽순채피망볶음⑤⑥ 김구이 백김치	두부달걀구이①⑤⑥ 숙주나물 백김치	청경채볶음⑤⑥ 들깨묵갓잎무침⑤⑥ 백김치	오후	떠먹는요구르트 ②
수요일 (29일) 설날	흰죽 소고기탕국⑤⑬	팥죽 만둣국①⑤⑥⑩	두부채소죽⑤⑥ 맑은짬뽕국⑧⑨⑰	오전	수정과
식단가 합계 15,236	새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱	소불고기⑤⑥⑩	잔멸치견과조림⑤⑥⑭	오후	증편*보리차
목요일 (30일)	흰죽 아욱장국⑤⑥ 자른달걀장조림①⑤⑥	잡채⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	배추전⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치	오전	포도주스
식단가 합계 13,247	감자맛살볶음⑤⑥ 양상추무침 백김치	타락죽② 다진복엇국⑤⑥ 생선까스*타르타르⑤ 연근흑임자샐러드⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 백김치	도라지죽 바지락맑은국⑩ 돼지고기안심조림⑤⑥⑩ 안매운메밀전병 미나리무나물⑤⑥ 백김치	오후	우유②
금요일 (31일)	흰죽 시래기된장국⑤⑥ 대구살찜⑤⑥	시금치죽 부대찌개⑤⑥⑨⑩ 안매운닭갈비⑤⑥⑮	아욱된장죽⑤⑥ 달걀파국① 너비아니구이⑤	오전	검은콩두유⑤
식단가 합계 13,259	연두부*양념간장⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백김치	호박볶음⑤⑨ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치	브로콜리볶음⑤ 숙주당근무침⑤⑥ 백김치	오후	찐감자*보리차



원산지 표시

쌀		배추김치		콩				쇠고기			돼지고기	오리고기	닭고기	양고기			
밥, 죽, 누룽지	흑미, 찰쌀, 현미	배추	고춧가루	두부	콩비지	연두부	순두부	국내산	수입산	산							
산	산	산	산	산	산	산	산	□ 한우	□ 육우	□ 젓소	산	산	산	산	산		
수산물				수산물가공				식육가공품									
오징어	고등어	꽃게	갈치	코다리	생선까스	해물완자전	어묵	맛살	크래미	참치	떡갈비	돈까스	햄	함박스테이크	치킨텐더	미트볼	베이컨
산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산

1월 식단표 일반식 (1식)

일자			1(수)-신정	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			바나나	누룽지탕	씨없는 포도	플레인요거트 ②
점심			잡곡밥 떡만두국 ①⑤⑥⑩ 오징어두루치기⑤⑥ ⑰ 부추전①⑤⑥ 과일샐러드 ①②⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱맑은국⑤⑥ 양미리조림⑤⑥ 시금치나물 연근무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대유부국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 참치채소볶음⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 자장밥⑤⑥⑩ 맑은짬뽕국⑧⑨⑰ 군만두*양념장⑤⑥ ⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 굴 배추김치⑨
오후간식			찐감자*과채주스	백설기*보리차	들기름 두부전①⑤*양념장	모닝빵*딸기잼 ①②⑥ *우영차
식단가			4,911	5,012	4,919	4,885
일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	율무차	방울토마토 ⑫	미숫가루(우유)②⑤	양송이스프②⑥	쌀과자①②⑤⑥*대 추차	굴
점심	잡곡밥 설렁탕⑬ 임연수구이⑤⑥ 유채나물 양파장아찌⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 다진북엇국⑤⑥ 돈육두부조림⑤⑥⑩ 건파래무침⑤⑥ 애호박채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기카레덮밥⑤⑥ ⑬ 콩나물국⑤ 미니돈까스*케찹① ⑤⑥⑩⑫ 요구르트 ② 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 실파달걀국① 안동찜닭⑤⑥⑮ 명엽채볶음⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	잡곡밥 바지락된장국⑤⑥⑱ 미트볼조림⑤⑥⑩⑰ 다진쇠고기청포묵무 침⑤⑥⑱ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운부대찌개⑥⑨ ⑩ 가자미양념찜⑤⑥ 아삭이고추쌈장무침 ⑤⑥⑬ 파프리카잡채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소볶음밥①⑤	카스테라*우유	곤드레나물죽	기정떡*녹차	고구마맛탕⑤ *과채주스	붕어빵 ①②⑥*보리차
식단가	5,061	5,210	4,890	5,211	4,863	5,010
일자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	검은콩두유 ⑤	약과⑥*녹차	사과	누룽지탕	치즈②	골드키위
점심	잡곡밥 홍합살맑은국⑱ 제육볶음⑤⑥⑩ 꼬막살채소무침⑤⑥ ⑱ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑮ 비엔나소시지케첩볶 음②⑤⑥⑩⑫⑬ 더덕조림⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨	잡곡밥 참치찌개⑤⑥ 쭈꾸미돈육볶음⑤⑥ ⑩ 우영채조림⑤⑥ 다진미나리전⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑱ 순살아귀찜⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 도토리묵*양념장⑤ ⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱맑은국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤ 부추양파무침 숙갓나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기스프②⑥⑱ 함박스테이크*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑱ 고구마조림⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨
오후간식	유부초밥⑤⑥ *둥글레차	찐빵⑤⑥*보리차	검은깨죽	꿀떡*보리차	약밥⑤⑥⑱*둥글레 차	채소스크램블에그① ②⑤
식단가	5,111	4,796	4,983	5,216	4,999	4,885

1월 식단표 일반식 (1식)

일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	쌍화차	플레인요거트②	미숫가루(우유)②⑤	옥수수스프②⑥	오렌지	식혜
점심	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기장조림①⑤⑥⑩ 고사리볶음⑤⑥ 하얀콩나물무침⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 바지락맑은국⑩ 닭살굴소스볶음⑤⑬ 참나물당근무침⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 *양념장⑤⑥⑬ 머위들깨탕⑤⑥ 대구살조림⑤⑥ 무말랭이무침⑤⑥ 포도 배추김치⑨	백미밥 유부맑은국⑤ 고기완자볼조림①⑤⑥⑬⑭ 무나물 청경채볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 시래기나물볶음⑤⑥ 상추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 김가루주먹밥⑤⑥ *사골파국	잡곡밥 안매운김치국 ⑨ 알곤이조림⑤⑥ 시금치깨소스무침⑤⑥ 마늘쫄볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀① *과채주스	볶음우동⑤⑥	참치채소죽	개피떡*매실차	김가루주먹밥⑤⑥ *사골파국	핫케익①②⑤⑥ *보리차
식단가	5,118	4,890	4,993	5,060	5,217	4,885
일자	27(월)	28(화)	29(수)-설날	30(목)	31(금)	생일자식단
오전간식	울무차	검은콩두유⑤	토마토⑫	누룽지탕	유자차	바나나
점심	잡곡밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 백순대볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵숙갓국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 두부달걀구이①⑤⑥ 쪽파무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 만둣국①⑤⑥⑩ 소불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 도라지오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 볶음국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르 ⑤ (달걀제외)연근흑임자샐러드⑤⑥ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 오징어맑은국⑬ 열기구이⑤⑥ 파리고추죽순볶음 ⑤⑥ 브로콜리숙회 *초고추장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 조랭이떡미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 과일샐러드(사과,바나나)(요거트드레싱)② 배추김치⑨
오후간식	대파달걀볶음밥①⑤ ⑥	잔치국수⑤⑥⑨	가래떡*꿀 *둥글레차	핫도그*둥글레차	찐단호박*보리차	케이크①②⑥ *망고주스
식단가	4,894	4,898	5,311	5,011	5,012	5,360