

2025년 04월 식단표

일자		04월 01일	04월 02일	04월 03일	04월 04일	04월 05일	04월 06일
요일		화	수	목	금	토	일
정성이 가득한 조 식		혼합잡곡밥 홍합미역국	혼합잡곡밥 두부새우젓국	혼합잡곡밥 시래기된장국	혼합잡곡밥 다시마우국	혼합잡곡밥 근대된장국	혼합잡곡밥 콩나물국
		돈채가지볶음	건새우무조림	햄감자채볶음	야채스크램블에그	메알곤약조림	소고기두부조림
		콩나물무침 김구이 포기김치	호박새우젓볶음 청경채나물 포기김치	목이버섯볶음 오복지무침 포기김치	불어묵조림 김구이 포기김치	건파래자반 무생채 포기김치	참치양배추볶음 김구이 포기김치
연식		야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
열량		610kcal	614kcal	620kcal	625kcal	608kcal	625kcal
즐거움 가득한 중 식		혼합잡곡밥 유부무우국	혼합잡곡밥 버섯샤브국	혼합잡곡밥 복엇국	혼합잡곡밥 사골우거지국	혼합잡곡밥 동인천계살계란탕	혼합잡곡밥 냉이된장국
		닭간장야채볶음	카레고등어구이	돈불고기	순대야채볶음	기사식당돈불고기	춘천닭갈비
		올방개묵백김치샐러드 시래기지짐 포기김치	감자당근조림 봄동겉절이 포기김치	양배추찜&쌈장 콩나물무침 포기김치	멸치마늘쫄볶음 모듬겉절이 포기김치	콘샐러드 부추숙주나물 포기김치	호박야채볶음 치커리과일샐러드 포기김치
연식		흑임자죽	두부죽	단호박죽	미역죽	들깨죽	계란죽
열량		728kcal	720kcal	725kcal	712kcal	723kcal	717kcal
건강을 생각한 석 식		혼합잡곡밥 얼갈이된장국	혼합잡곡밥 김치콩나물국	혼합잡곡밥 소고기미역국	혼합잡곡밥 시금치된장국	혼합잡곡밥 숙갓어묵국	혼합잡곡밥 호박새우젓국
		모듬장조림	돈육버섯볶음	국멸치무조림	닭감자조림	카레소스	오사카계란찜
		브로콜리두부무침 도라지오이무생채 포기김치	땅콩연근조림 오징어젓무침 포기김치	맛살미역줄기볶음 유채나물 포기김치	도토리묵무침 표고무나물 포기김치	소시지야채볶음 단무지무침 포기김치	가жина물 고춧잎무침 포기김치
연식		옥수수죽	들깨죽	복어죽	녹두죽	흑임자죽	흑임자죽
열량		620kcal	615kcal	650kcal	618kcal	628kcal	628kcal
오전간식		비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후간식		쌀과자 요플레	마가렛 주 스	과 일	카스타드 요구르트	밀키스 요플레	초코파이 요구르트
일자	04월 07일	04월 08일	04월 09일	04월 10일	04월 11일	04월 12일	04월 13일
요일	월	화	수	목	금	토	일
정성이 가득한 조 식		혼합잡곡밥 얼갈이된장국	혼합잡곡밥 두부새우젓국	혼합잡곡밥 시래기된장국	혼합잡곡밥 팽이미소장국	혼합잡곡밥 감자국	혼합잡곡밥 순두부계란국
		강된장	민물새우무조림	두부조림	시금치스크램블에그	참치두부조림	후랑크소시지볶음
		봄동나물 양념깻잎지 포기김치	숙주나물 김구이 포기김치	해바라기씨멸치볶음 얼갈이겉절이 포기김치	감자당근조림 무나물 포기김치	불어묵조림 얼무나물 포기김치	표고무나물 고사리나물 포기김치
연식		야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
열량		610kcal	623kcal	623kcal	642kcal	618kcal	631kcal
즐거움 가득한 중 식		혼합잡곡밥 황태우채국	혼합잡곡밥 콩가루배추된장국	혼합잡곡밥 유부맑은국	혼합잡곡밥 호박새우젓국	혼합잡곡밥 김치콩나물국	혼합잡곡밥 소고기미역국
		제육볶음	닭볶음탕	카레소스	돈육불고기	안동찜닭	코다리무조림
		백묵이버섯냉채 참나물무생채 포기김치	가жина물 얼갈이겉절이 포기김치	만두강정 단무지무침 포기김치	그린빈어묵볶음 콩나물무침 포기김치	탕평채 해초무침 포기김치	햄감자채볶음 숙주나물 포기김치
연식		옥수수죽	녹두죽	단호박죽	버섯야채죽	들깨죽	흑임자죽
열량		734kcal	716kcal	720kcal	732kcal	725kcal	731kcal
건강을 생각한 석 식		혼합잡곡밥 참미역국	혼합잡곡밥 숙갓어묵국	콩나물국	배추샤브국	냉이된장국	복엇국
		모듬장조림	계란찜	닭살감자조림	돈육가지볶음	돈장조림	돈육야채볶음
		미역줄기볶음 청경채겉절이 포기김치	강남콩조림 콩나물무침 포기김치	멕시코샐러드 배추나물 포기김치	맛살브로콜리볶음 고들빼기무침 포기김치	호박버섯볶음 무생채 포기김치	우영조림 봄동겉절이 포기김치
연식		흑임자죽	두부죽	복어죽	계란죽	녹두죽	들깨죽
열량		624kcal	633kcal	644kcal	627kcal	618kcal	629kcal
오전간식		비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후간식		카스텔라 주 스	쌀과자 요플레	마가렛 주 스	과 일	카스타드 요구르트	밀키스 요플레

일자	04월 14일	04월 15일	04월 16일	04월 17일	04월 18일	04월 19일	04월 20일
요일	월	화	수	목	금	토	일
정성이 가득한 조 식	혼합잡곡밥 감자계란국	혼합잡곡밥 북어해장국	혼합잡곡밥 콩나물무채국	혼합잡곡밥 홍합살무국	혼합잡곡밥 콩가루배추된장국	혼합잡곡밥 두부새우젓국	혼합잡곡밥 시금치된장국
	돈민찌두부조림	메알새송이조림	중화돈육가지볶음	두부조림	국멸치무조림	돈육버섯볶음	야채스크램블에그
	알감자조림	오징어젓무침	불어묵근약조림	시래기지짐	강남콩조림	들깨무나물	연근조림
	얼갈이나물 포기김치	김구이 포기김치	숙주나물 포기김치	고춧잎무말랭이무침 포기김치	호박버섯볶음 포기김치	불동나물 포기김치	김구이 포기김치
연식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
열량	633kcal	610kcal	615kcal	622kcal	618kcal	621kcal	635kcal
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥 배추샤브국	혼합잡곡밥 팽이유부장국	혼합잡곡밥 근대감자된장국	혼합잡곡밥 호박새우젓국	혼합잡곡밥 콩나물국	혼합잡곡밥 북엇국	혼합잡곡밥 소고기미역국
	닭갈비	돈불고기	생선까스&타르소스	찜닭	오삼불고기	목살스테이크카레	닭볶음탕
	호박볶음	툇두부무침	버섯야채볶음	맛살브로콜리볶음	도토리묵무침	어묵양파볶음	마카로니샐러드
	양념깻잎지 포기김치	불동겉절이 포기김치	무생채 포기김치	콩나물무침 포기김치	열무된장나물 포기김치	단무지무침 포기김치	배추겉절이 포기김치
연식	버섯야채죽	단호박죽	미역죽	옥수수죽	흑임자죽	계란죽	북어죽
열량	744kcal	720kcal	715kcal	722kcal	718kcal	734kcal	725kcal
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥 시래기된장국	혼합잡곡밥 들깨미역국	혼합잡곡밥 오징어무국	혼합잡곡밥 아욱된장국	혼합잡곡밥 대파계란국	혼합잡곡밥 우거지된장국	혼합잡곡밥 김치여묵국
	스크램블에그	건새우무조림	돈채피양볶음	햄감자채볶음	마파두부	계란찜	참치두부조림
	참치샐러드	후랑크소세지볶음	해바라기씨멸치볶음	고사리나물	우영조림	가지나물	미역줄기볶음
	콩나물무침 포기김치	마카로니샐러드 포기김치	모듬야채겉절이 포기김치	오이미역초무침 포기김치	근대나물 포기김치	부추숙주나물 포기김치	참나물무생채 포기김치
연식	북어죽	흑임자죽	녹두죽	들깨죽	참치김치죽	단호박죽	두부죽
열량	624kcal	619kcal	632kcal	622kcal	618kcal	627kcal	635kcal
오전간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후간식	카스텔라 주스	쌀과자 요플레	마가렛 주스	과 일	카스타드 요구르트	밀키스 요플레	초코파이 요구르트
일자	04월 21일	04월 22일	04월 23일	04월 24일	04월 25일	04월 26일	04월 27일
요일	월	화	수	목	금	토	일
정성이 가득한 조 식	혼합잡곡밥 호박새우젓국	혼합잡곡밥 근대된장국	혼합잡곡밥 콘스프	혼합잡곡밥 유부무우국	혼합잡곡밥 감자국	혼합잡곡밥 북어미역국	혼합잡곡밥 대파계란국
	모듬장조림	스크램블에그	두부조림	메알새송이조림	오징어무조림	참치야채볶음	강된장
	마늘쫀어묵볶음	호박볶음	고사리나물	가지나물	견과류멸치볶음	우영조림	표고무나물
	세발나물겉절이 포기김치	김구이 포기김치	무나물 포기김치	오징어젓무침 포기김치	불동나물 포기김치	얼갈이겉절이 포기김치	김구이 포기김치
연식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
열량	614kcal	620kcal	623kcal	622kcal	618kcal	631kcal	635kcal
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥 두부김치국	혼합잡곡밥 북어해장국	혼합잡곡밥 오징어양배추국	혼합잡곡밥 소고기미역국	혼합잡곡밥 건새우아욱된장국	혼합잡곡밥 콩나물국	혼합잡곡밥 콩가루배추국
	코다리무조림	돈불고기	닭갈비	순대볶음	돈독참스테이크	안동찜닭	제육볶음
	가지새송이볶음	연근흑임자샐러드	묵이버섯볶음	감자당근조림	동부묵무침	미역줄기볶음	브로콜리맛살볶음
	숙주나물 포기김치	미역초무침 포기김치	유채나물 포기김치	콩나물무침 포기김치	청경채겉절이 포기김치	참나물무생채 포기김치	모듬야채겉절이 포기김치
연식	버섯야채죽	계란죽	북어죽	참치김치죽	흑임자죽	녹두죽	단호박죽
열량	734kcal	720kcal	715kcal	722kcal	718kcal	731kcal	735kcal
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥 유채된장국	혼합잡곡밥 종합여묵국	혼합잡곡밥 들깨무채국	혼합잡곡밥 우거지된장국	혼합잡곡밥 홍합살무국	혼합잡곡밥 시래기된장국	혼합잡곡밥 두부새우젓국
	후랑크소시지볶음	국멸치무조림	야채계란찜	돈육버섯볶음	돈민찌두부조림	짜장소스	돈육장조림
	감자채볶음	병아리콩근약조림	한식잡채	멕시코샐러드	버섯야채볶음	어묵양파볶음	호박볶음
	양념깻잎지 포기김치	콩나물무침 포기김치	불동겉절이 포기김치	시금치나물 포기김치	숙주나물 포기김치	고춧잎무말랭이무침 포기김치	콩나물무침 포기김치
연식	흑임자죽	단호박죽	녹두죽	들깨죽	두부죽	계란죽	북어죽
열량	634kcal	618kcal	615kcal	612kcal	632kcal	621kcal	635kcal
오전간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후간식	카스텔라 주스	쌀과자 요플레	마가렛 주스	과 일	카스타드 요구르트	밀키스 요플레	초코파이 요구르트

일자	04월 28일	04월 29일	04월 30일				
요일	월	화	수				
정성이 가득한 조 식	혼합잡곡밥 호박새우젓국	혼합잡곡밥 북어국	혼합잡곡밥 시래기된장국				
	메알새송이조림	스크램블에그	오징어무조림				
	오징어젓무침 근대나물 포기김치	우엉조림 참나물무생채 포기김치	후랑크야채볶음 가지나물 포기김치				
	야채죽	야채죽	야채죽				
열량	621kcal	618kcal	605kcal				
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥 종합어묵국	혼합잡곡밥 얼갈이된장국	혼합잡곡밥 배추샤브국				
	안동찜닭	돈육김치볶음	고추장불고기				
	미역줄기볶음 모듬겉절이 포기김치	숙갓두부무침 콩나물무침 포기김치	우영잡채 숙주당근무침 포기김치				
	연식	북어죽	계란죽	녹두죽			
열량	733kcal	718kcal	720kcal				
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥 시래기된장국	혼합잡곡밥 콩나물국	혼합잡곡밥 계란호박국				
	미트볼야채조림	돈채숙주볶음	하이라이스				
	애호박버섯볶음 숙주나물 포기김치	불어묵조림 미역초무침 포기김치	불어묵조림 얼갈이겉절이 포기김치				
	연식	흑임자죽	참치김치죽	버섯야채죽			
열량	623kcal	618kcal	634kcal				
오전간식	비피더스	비피더스	비피더스				
오후간식	카스텔라 주스	쌀과자 요플레	마가렛트 주스				

※원산지표시:

※쌀(죽):국내산 ※야채류(배추, 무우, 양배추, 양파, 시금치, 청경채, 근대, 느타리버섯, 새송이, 오이, 열무, 피망, 감자, 참나물, 아욱, 세발나물, 봄동, 미나리 등)-국내산

※식육가공류: :우육:수입산 돈육:국내산 계육:브라질산 고추가루:중국산 배추김치:배추:중국산,고추가루:중국산

※알레르기유발음식:난류 땅콩 호두 버섯류 복숭아 조개류포함

※ 상기 식단은 시장상황 및 물가사정에 따라 변동 될수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다. (노인평균영양권장량: 1600kcal ~ 2000kcal, 단백질 40g ~ 50g)