

2026년 4월분 어르신 식단표

일자				1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
아침	* 식단은 3찬, 당일조리, 계절식품으로 제공 됩니다. * 쇠고기 : 국내산, 돼지고기 : 국내산, 닭고기 : 국내산 쌀 : 국내산, 김치 : 국내산			쇠고기두부탕국 가자미구이 사색어묵볶음 유채나물무침 배추김치/552kcal	혼합잡곡밥 단호박새우젓국 연양식불고기 오이들깨볶음 파래김자반 배추김치/553kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 닭봉조림 근대나물 고춧잎무침 배추김치/625kcal	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 미트볼양송이조림 후랑크야채볶음 김구이 배추김치/552kcal
점심	* 식단표는 당일 사정에 따라 대체 식품군으로 변경될 수 있습니다. * 모든 식사는 고혈압 당뇨 어르신들을 위하여 저염식으로 제공합니다.(필요시 간장제공) * 여복연 어르신 : 당뇨식, 식사량 조절하여 제공			혼합잡곡밥 떡만두국 돈육팽이불고기 오미산적구이 시금치나물 배추김치/618kcal	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 유린기 아몬드멸치볶음 도라지무침 배추김치/619kcal	혼합잡곡밥 조갯살미역국 고등어무조림 표고버섯볶음 세발나물 배추김치/553kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 오리주물럭 민물새우무조림 숙주나물 배추김치/624kcal
저녁	* 맹일희, 오복희, 오선옥, 유인노, 이재재 어르신 : 일반식(저작기능약해 음식 잘게잘라 제공) * 김영임 어르신 : 경관식 * 김양자, 이선규 어르신 : 같은식			혼합잡곡밥 꽃게된장국 떡갈비피망조림 도토리묵/양념장 브로콜리숙회 배추김치/625kcal	혼합잡곡밥 건새우아육국 야채계란말이 베이컨감자볶음 꼬시래기초무침 배추김치/626kcal	혼합잡곡밥 알탕 간장제육볶음 양배추찜/쌈장 청경채사과무침 배추김치/622kcal	혼합잡곡밥 연두부계란국 쇠고기메란조림 단호박팔찜 오이지무침 배추김치/626kcal
간식				딸기	카스타드/요구르트	파전	요플레
일자	5(일)	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
아침	혼합잡곡밥 홍합무국 찹스테이크 고구마순볶음 건파래무침 배추김치	혼합잡곡밥 누룽지탕 닭살데리야끼조림 부추양파무침 무말랭이무침 배추김치/553kcal	혼합잡곡밥 쇠고기감자국 콩치김치조림 들깨무나물 김구이 배추김치/558kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 비엔나볶음 새송이메란조림 명란젓무침 배추김치/521kcal	혼합잡곡밥 콩비지찌개 우사태장조림 취나물볶음 파래김자반 배추김치/549kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 동그랑땡조림 두부썩갓나물 된장깻잎지 배추김치/522kcal	혼합잡곡밥 새우완탕 닭안심단호박조림 미역줄기볶음 김구이 배추김치/549kcal
점심	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 코다리무조림 야채계란찜 비타민나물 배추김치	혼합잡곡밥 등뼈감자탕 한식잡채 매밀전병 봄동겉절이 배추김치/635kcal	혼합잡곡밥 복어계란국 짜장소스 생선까스/타르타르s 골뱅이야채무침 배추김치/632kcal	혼합잡곡밥 버섯들깨탕 등갈비김치찜 실곤약야채무침 우영조림 배추김치/641kcal	혼합잡곡밥 (온)도토리묵채국 안동찜닭 타코샐러드 깻잎나물 배추김치/648kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 멸치고추조림 무장아찌 배추김치/632kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 삼치무조림 탕평채 오이각둑무침 배추김치/635kcal
저녁	혼합잡곡밥 오징어무국 돈육느타리볶음 연두부/양념장 병어리코조림 배추김치	혼합잡곡밥 우령된장찌개 삼겹파리조림 스위트맛살샐러드 콩나물무침 배추김치/616kcal	혼합잡곡밥 사골우거지탕 명란떡갈비구이 오이우묵채무침 콩자반 배추김치/581kcal	혼합잡곡밥 해물탕 섭산적구이 백묵이버섯나채 시래기나물 배추김치/632kcal	혼합잡곡밥 콩가루배추국 돈민찌두부조림 토마도달걀볶음 가지나물 배추김치/642kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 참치김치볶음/온두부 햄감자채볶음 숙주미나리무침 배추김치/643kcal	혼합잡곡밥 어묵무국 중화풍돈육볶음 해쉬브라운/계찹 양파장아찌 배추김치/642kcal
간식	시루떡	단팥빵/우유	바나나	인절미	비피더스	군만두	토마토
일자	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
아침	혼합잡곡밥 아욱된장국 야채계란말이 고사리나물 궁채절임 배추김치/551kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 닭살장조림 느타리버섯볶음 고들빼기무침 배추김치/559kcal	혼합잡곡밥 건새우무국 임연수구이 도라지나물 김구이 배추김치/624kcal	혼합잡곡밥 닭곰탕 돈육간장불고기 진미채무침 오복지무침 배추김치/551kcal	혼합잡곡밥 크래미계란탕 닭다리살감자조림 참치양배추볶음 파래김자반 배추김치/549kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 오징어완자전 베이컨새송이볶음 깻잎지 배추김치/558kcal	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 돈육팽이볶음 낙지젓무침 김구이 배추김치/539kcal
점심	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 돈육김치두부찌기 두부계란부침 파리고추찜 배추김치/623kcal	혼합잡곡밥 콩비지찌개 눈꽃치즈닭갈비 오이참깨파스타 브로콜리숙회 배추김치/625kcal	쇠고기콩나물밥 열무된장국 가지튀김/칠리소스 감귤샐러드 배추김치/631kcal	혼합잡곡밥 쇠고기우거지탕 가자미무조림 떡볶이 오이겉절이 배추김치/623kcal	혼합잡곡밥 두부김치국 불고기낙지볶음 해파리냉채 호박새우젓볶음 배추김치/632kcal	혼합잡곡밥 쇠고기감자국 연어까스/타르타르s 계란장조림 근대나물 배추김치/641kcal	혼합잡곡밥 들깨무채국 갈치조림 부추전 오이지무침 배추김치/636kcal
저녁	혼합잡곡밥 바지락무국 파인한박스테이크 애호박새우살볶음 시래기된장조림 배추김치/629kcal	혼합잡곡밥 파송송사골국 부대볶음 감자샐러드 섬초무침 배추김치/626kcal	혼합잡곡밥 순두부찌개 쇠고기청경채볶음 고구마조림 미나리나물 배추김치/548kcal	혼합잡곡밥 복쌈국 너비아니육전 비빔국수 들깨무나물 배추김치/626kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 순대콩나물찜 갈비만두/양념장 참나물무침 배추김치/631kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 오리불고기 연근조림 무미역초무침 배추김치/596kcal	혼합잡곡밥 호박새우젓국 쇠고기그린빈볶음 불어묵조림 청경채나물 배추김치/634kcal
간식	영양떡	계란토스트	후레쉬베리/우유	두유	오렌지	오예스/요구르트	단팥빵/우유

2026년 4월분 어르신 식단표

일자	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
아침	혼합살무국 쇠고기메란조림 명엽채무침 고춧잎무침 배추김치/548kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 야채스크램블에그 시래기된장지짐 비빔오징어젓 배추김치/542kcal	혼합잡곡밥 순두부백탕 닭안심파리조림 건포도멸치볶음 김구이 배추김치/543kcal	혼합잡곡밥 사골떡국 숙불고기산적조림 표고버섯볶음 천사채샐러드 배추김치/538kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 뿌리채소우사태찜 숙주나물무침 파래김자반 배추김치/541kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 닭살고구마조림 도라지오이무침 비타장아찌 배추김치/528kcal	혼합잡곡밥 표고계란국 돈미찌가지볶음 피쉬볼조림 김구이 배추김치/522kcal
점심	혼합잡곡밥 근대된장국 쭈삼볶음/무쌈 샐러드파스타 콩나물무침 배추김치/638kcal	혼합잡곡밥 순대국 김치메밀전병 오이고추된장무침 얼갈이겉절이 배추김치/642kcal	혼합잡곡밥 두부버섯미소국 카레라이스 탕수육/소스 리코타치즈샐러드 배추김치/642kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 갈비찜 해물잡채 브로컬리숙회 배추김치/651kcal	혼합잡곡밥 알탕 베이컨볶음우동 파리곤약메알조림 더덕배초무침 배추김치/649kcal	혼합잡곡밥 부대찌개 고등어조림 단호박샐러드 시금치무치 배추김치/662kcal	혼합잡곡밥 쇠고기배추국 치킨까스/어니언s 어묵피망볶음 유채나물무침 배추김치/642kcal
저녁	혼합잡곡밥 꽃게탕 동파육식장조림 스위트콘샐러드 미역줄기볶음 배추김치/641kcal	혼합잡곡밥 들깨감자국 방어무조림 올방개묵무침 돌나물/초장 배추김치/641kcal	혼합잡곡밥 동태탕 돈육춘장볶음 오이들깨볶음 건파래무침 배추김치/634kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 꼬마돈까스/소스 후랑크브로컬리볶음 툇두부무침 배추김치/624kcal	혼합잡곡밥 쇠고기무국 해물완자피망조림 감자채볶음 쫄상추겉절이 배추김치/631kcal	혼합잡곡밥 두부새우젓국 돈채그린빈볶음 깻잎나물 푸실리샐러드 배추김치/621kcal	혼합잡곡밥 물만두국 칠리새우조림 백묵이버섯냉채 공심채나물 배추김치/628kcal
간식	바나나	요플레	카스타드/요쿠르트	방울토마토	단팥빵/우유	삶은달걀	절편
일자	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
아침	혼합잡곡밥 감자양파국 야채계란말이 느타리버섯볶음 간장깻잎지 배추김치/543kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 쇠고기오이볶음 두부썩갓무침 다시마채초무침 배추김치/548kcal	혼합잡곡밥 옹심이만두국 섭산적구이 크레미야채볶음 김구이 배추김치/525kcal	혼합잡곡밥 파송송계란국 닭살데리소스조림 연두부/양념장 세발나물무침 배추김치/548kcal	혼합잡곡밥 참치김치찌개 미트볼엿장조림 애호박새우살볶음 파래김자반 배추김치/541kcal		
점심	혼합잡곡밥 김치콩나물국 단호박갈비찜 도토리묵/양념장 건새우마늘쫄볶음 배추김치/635kcal	혼합잡곡밥 종합어묵국 닭볶음탕 청포도발사믹샐러드 고사리나물 배추김치/649kcal	혼합잡곡밥 잔치국수 고기/김치만두찜 골뱅이무침 배추김치 쥬스/652kcal	혼합잡곡밥 감자수제비국 갈치무조림 부들어묵파리조림 오이지무침 배추김치/641kcal	혼합잡곡밥 우렁된장찌개 제육볶음 모듬쌈/쌈장 야채계란찜 배추김치/649kcal		
저녁	혼합잡곡밥 봄동된장국 조기구이 닭가슴살겨자냉채 무말랭이무침 배추김치/627kcal	혼합잡곡밥 황태무채국 돈사태김치찜 우영조림 고들빼기무침 배추김치/651kcal	혼합잡곡밥 콩비지찌개 오징어파리조림 야채고로케/케찹 취나물볶음 배추김치/651kcal	혼합잡곡밥 청국장 닭안심무조림 연근참깨무침 갯절임장아찌 배추김치/624kcal	혼합잡곡밥 버섯들깨탕 두부양념조림 옛날소시지전 근대나물무침 배추김치/630kcal		
간식	비피더스	김치전	오렌지	영양떡	오예스/요쿠르트		

* 식단은 3찬, 당일조리, 계절식품으로 제공 됩니다.

* 쇠고기 : 국내산, 돼지고기 : 국내산, 닭고기 : 국내산, 쌀 : 국내산, 김치 : 국내산

* 식단표는 당일 사정에 따라 대체 식품군으로 변경될 수 있습니다.

* 모든 식사는 고혈압 당뇨 어르신들을 위하여 저염식으로 제공합니다.(필요시 간장제공)

* 여복연 어르신 : 당뇨식, 식사량 조절하여 제공

* 맹일희, 오복희, 오선옥, 유인노, 이재재 어르신 : 일반식(저작기능약해 음식 잘게잘라 제공)

* 김영임 어르신 : 경관식

* 김양자, 이선규 어르신 : 같은식