

2026년 04월 식단표

일자/요일				01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
아침				백미밥/배추김치 소고기무국 메추리알장조림 얼갈이나물 마늘쫀지	백미밥/배추김치 누룽지탕 돈야채볶음 느타리볶음 김구이	백미밥/배추김치 종합어묵국 스크램블에그 고사리볶음 오징어젓	백미밥/배추김치 크림스프 미트볼조림 가지나물볶음 궁채절임
칼로리(Kcal)				1800	1800	1800	1800
점심				잡곡밥/배추김치 들깨순두부국 가자미구이 도토리묵무침 취나물볶음	잡곡밥/배추김치 시래기된장국 스팸두부구이 참치김치볶음 들깨무나물	잡곡밥/배추김치 바지락미역국 불맛간장불고기 표고버섯볶음 참나물무침	잡곡밥/배추김치 물만두국 해물콩나물찜 새우젓호박볶음 브로콜리흑임자무침
칼로리(Kcal)				1800	1800	1800	1800
저녁				흑미밥/배추김치 계란국 돈육고추잡채 꽃빵 양상추샐러드	흑미밥/배추김치 콩나물국 소불고기 돌나물무침 오이지무침	흑미밥/배추김치 얼갈이된장국 새우까스/소스 미역줄기볶음 고구마샐러드	흑미밥/배추김치 콩가루배추국 닭감자조림 순두부찜/양념장 명엽채볶음
칼로리(Kcal)				1800	1800	1800	1800
오전간식				요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후간식				핫도그	딸기	구운계란	토마토

[illegible]

오후간식	떡	바나나	구운계란	토마토	후레쉬베리	떡	식빵, 두유
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
아침	백미밥/배추김치 누룽지탕 콩나물무침 연근조림	백미밥/배추김치 맑은미역국 오리훈제볶음 양송이볶음 단호박샐러드	백미밥/배추김치 누룽지탕 돈육감자조림 얼갈이나물 더덕무침	백미밥/배추김치 들깨버섯국 고기산적 고사리볶음 궁채절임	백미밥/배추김치 종합어묵국 야채계란찜 연근소스무침 김구이	백미밥/배추김치 소고기무국 소세지야채볶음 연두부/양념장 무말랭아무침	백미밥/배추김치 감자된장국 메추리알장조림 콩나물무침 감자반
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
점심	잡곡밥/배추김치 순두부백탕 계란장조림 박나물볶음 잔멸치볶음	잡곡밥/배추김치 바지락무국 마파두부 탕수육 단무지무침	잡곡밥/배추김치 래기무밥/배추김치 수제비국 조기구이 비름나물무침 고춧잎무침	잡곡밥/배추김치 소고기미역국 돈육갈비찜 표고버섯볶음 참나물무침	잡곡밥/배추김치 온모밀국수 돈까스/소스 숙갓유부무침 만다린샐러드	잡곡밥/배추김치 우렁된장국 춘천닭갈비 햄감자채볶음 미나리오이무침	잡곡밥/배추김치 두부새우젓국 간장불고기 시금치나물 상추겉절이
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
저녁	잡곡밥/배추김치 감자호박국 메밀전병 고버섯볶음 깻잎지	흑미밥/배추김치 청경채된장국 닭살피망볶음 치커리유자청무침 오이지무침	흑미밥/배추김치 오징어무국 옛날소세지전 돌나물무침 마늘쫀지	흑미밥/배추김치 돈육애호박찌개 토마토달걀볶음 고구마순볶음 양념고들빼기 ↑	흑미밥/배추김치 무쌈국 콩치김치찜 열무된장무침 브로콜리맛살볶음	흑미밥/배추김치 콩나물국 두부구이/간장 아주까리나물 무장아찌	흑미밥/배추김치 청국장찌개 순대야채볶음 청포묵김무침 알마늘지

칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
오전간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후간식	렌지, 바나나	카스타드	바나나	케이크, 딸기	떡	바나나	샤인머스켓, 토마토
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
아침	백미밥/배추김치 북엇국 두부조림 박새우젓볶음 러리장아찌	백미밥/배추김치 근대된장국 동그랑땡조림 건새우마늘쫄볶음 오복지무침	백미밥/배추김치 물만두국 온두부/간장 실곤약초무침 한입샐러리장아찌	백미밥/배추김치 두부새우젓국 코다리조림 오이생채 김자반	백미밥/배추김치 감자호박국 소세지야채볶음 고구마샐러드 다진오징어젓	백미밥/배추김치 바지락순두부찌개 야채계란찜 숙주무침 도시락김	백미밥/배추김치 누룽지탕 메추리알조림 열무무침 연근조림
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
점심	잡곡밥/배추김치 사골파국 물동그랑땡 명채된장무 새우무조림	잡곡밥/배추김치 수제비국 우삼겹숙주찜 알감자조림 청경채유자청무침	잡곡밥/배추김치 알탕 단호박계란찜 사각어묵볶음 시래기된장지짐	잡곡밥/배추김치 모듬버섯국 혈랭이수육/야채 고로케/케찹 콩나물무침	잡곡밥/배추김치 잔치국수 선까스/타르타르소스 비름나물무침 무짬지채	잡곡밥/배추김치 들깨무채국 미나리아귀찜 청포묵김무침 오이부추생채	잡곡밥/배추김치 소고기뭇국 부계란구이/양념장 잔멸치견과류조림 얼갈이무침
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
저녁	백미밥/배추김치 가루배추무침 채숙주볶음	흑미밥/배추김치 콩나물국 고등어구이	흑미밥/배추김치 콩비지탕 닭다리살파리조림	흑미밥/배추김치 육개장 백순대볶음	흑미밥/배추김치 호박된장국 제육볶음	흑미밥/배추김치 시금치장국 돈육장조림	흑미밥/배추김치 동태탕 미트볼조림

식단	리얼치볶음 비타장아찌	송이버섯숙회/기름 오이지무침	애호박새우살볶음 알마늘지	연두부/간장 양념고들빼기	오이고추된장무침 컬리플라워볶음	느타리버섯볶음 고춧잎무침	진미채야채무침 비타장아찌
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
오전간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트
오후간식	떡 ↑	오렌지	빵	토마토	보리과자	수박	과일주스, 과자
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
아침	백미밥/배추김치 어콩나물국 떡갈비구이 숙갓무침 궁채절임	백미밥/배추김치 매콤버섯국 스크램블에그 맛살마늘쫄볶음 도시락김	백미밥/배추김치 모듬어묵국 양념두부조림 미역줄기볶음 마늘쫄무침 ↑	백미밥/배추김치 아욱된장국 떡갈비조림 가지굴소스볶음 양파절임	백미밥/배추김치 소고기무국 고등어김치찜 숙주나물 간장깻잎지		
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800		
점심	잡곡밥/배추김치 참은미역국 깨백달걀부침 단호박범벅 추/깻잎,쌈	잡곡밥/배추김치 시래기된장국 훈제오리볶음 고구마맛탕 참나물깨무침	잡곡밥/배추김치 수제비국 오징어까스/소스 호박나물볶음 단무지무침 ↑	잡곡밥/배추김치 황태미역 돈육간장불고기 표고버섯볶음 매콤콩나물무침	잡곡밥/배추김치 게살누룽지탕 마파두부 탕수육 연근유자청무침		
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800		

저녁	백미밥/배추김치 해호박찌개 부침치조 고버섯볶음 고추채절임	백미밥/배추김치 들깨미역국 메밀전병 연두부/양념장 브로콜리초장무침	백미밥/배추김치 콩나물국 콩치무조림 천사채샐러드 오그락지무침	백미밥/배추김치 부대찌개 계란장조림 느타리버섯볶음 김자반	백미밥/배추김치 돈육김치국 동그랑땡전 오이겉절이 건취나물볶음		
칼로리(Kcal)	1800	1800	1800	1800	1800		
오전간식	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트	요구르트		
오후간식	카스타드	기정떡	고구마	바나나	빵		
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							