

I 백세식단 연구소 4월 식단표

이달의 메뉴



생신 축하드립니다♡ 4월 생신상엔 미역국, 한식잡채와 함께 **부추소불고기**
&
따뜻한 봄날씨에 어울리게 입맛 돌아주는 향긋한 **미나리제육볶음**
&
중독성 있는 맛~! 맵지 않게 드릴게요 **오돈불고기**

4월 **100**백세의 날 은
4월3일(생신상), 4월16일, 4월24일입니다.
많은 관심과 사랑 부탁드립니다.

4월 식단표

2026				04/01(수)	04/02(목)	04/03(금)	04/04(토)
조식				백미밥 시금치된장국 야채계란찜 시래기된장지짐 돌나물무침 배추김치	백미밥 들깨무국 두부양념조림 그린빈스볶음 고추잎무침 배추김치	백미밥 근대된장국 참치야채볶음 연근조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 호박멸치장국 동그랑땡볶음 청포묵무침 도시락김 배추김치
				흰죽	감자죽	흰죽	고구마죽
중식				백미밥 어묵국 편마늘제육볶음 새송이볶음 오이양파된장무침 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 닭야채볶음 표고버섯볶음 무생채 배추김치	백미밥 소고기미역국 부추소불고기 한식잡채 숙주나물무침 배추김치	백미밥 호박두부된장찌개 버섯간장불고기 청경채나물 미역초무침 배추김치
				녹두죽	단호박죽	표고죽	연두부계란죽
석식				백미밥 유부두부미소국 참치김치볶음 동부묵무침 브로콜리볶음 배추김치	백미밥 소고기미역국 백순대볶음 얼갈이무침 혼합콩조림 배추김치	백미밥 맑은김치두부국 카레라이스 불어묵파프리카볶음 오이피클 배추김치	백미밥 시금치된장국 모듬장조림 브로콜리초무침 배추나물 배추김치
				귀리죽	브로콜리죽	땅콩죽	당근죽

※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※

2026	04/05(일)	04/06(월)	04/07(화)	04/08(수)	04/09(목)	04/10(금)	04/11(토)
조식	백미밥 가쓰오장국 비엔나야채볶음 마늘쫄조림 건파래자반 배추김치	백미밥 소고기미역국 연두부*양념장 시금치나물 어슷우영조림 배추김치	백미밥 김치순두부국 미트볼야채볶음 감자채볶음 브로콜리초장무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 야채계란찜 들깨양배추나물 간장깻잎지 배추김치	백미밥 가쓰오장국 동그랑땡조림 느타리당근볶음 배추나물 배추김치	백미밥 순두부국 참치야채볶음 알감자조림 시금치나물 배추김치	백미밥 들기름미역국 민짜두부조림 콩나물무침 새송이볶음 배추김치
	흰죽	흑미죽	흰죽	감자죽	흰죽	브로콜리죽	단호박죽
중식	백미밥 콩나물국 닭갈비 불어묵야채볶음 고추잎무침 배추김치	백미밥 어묵국 편마늘제육볶음 청포묵무침 알감자조림 배추김치	백미밥 우거지된장국 안동찜닭 단호박꿀찜 숙주나물무침 배추김치	백미밥 두부김치국 돈간장불고기 쌈무무침 청경채찜 배추김치	백미밥 근대된장국 가자미구이 호박느타리볶음 돌나물초장무침 배추김치	백미밥 들깨무국 고들빼기제육볶음 불어묵볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 제육콩불 브로콜리초무침 시래기지짐 배추김치
	단호박죽	당근양파죽	옥수수죽	단호박죽	녹두죽	참깨죽	귀리죽
석식	백미밥 맑은콩나물국 하이라이스 오징어젓무침 단무지무침 배추김치	백미밥 유채된장국 돈육짜글이 새송이볶음 고추잎무침 배추김치	백미밥 날콩가루배춧국 돈육두부장조림 그린빈스볶음 미역초무침 배추김치	백미밥 호박멸치장국 우경강된장 시래기지짐 무생채 배추김치	백미밥 소고기미역국 두부양념조림 멸치견과류볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 닭살곤약조림 마카로니샐러드 오복지무침 배추김치	백미밥 두부호박국 참치김치볶음 청포묵무침 무생채 배추김치
	시금치죽	야채죽	녹두죽	들깨죽	고구마죽	당근죽	연두부죽

※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※

4월 식단표

2026	04/12(일)	04/13(월)	04/14(화)	04/15(수)	04/16(목)	04/17(금)	04/18(토)
조식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	얼갈이된장국	시금치된장국	들기름미역국	콩가루배춧국	들깨무국	유부다시마국	유채된장국
	미트볼데리야끼볶음	고기산적피망볶음	두부양념조림	아채계란찜	연두부*참깨소스	미트볼볶음	비엔나야채볶음
	건파래자반	그린빈스볶음	마늘홍조림	미니새송이볶음	숙주나물무침	감자채볶음	어수우영조림
	숙주나물무침	도시락김	오복지무침	양념깻잎지	표고야채볶음	고춧잎무침	도시락김
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	당근죽	흰죽	단호박죽	흰죽	고구마죽	흰죽	감자죽
중식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	바지락무국	맑은콩나물국	맑은콩나물국	시금치된장국	호박야채된장찌개	소고기미역국	맑은콩나물국
	닭살곤약조림	안동찜닭	파채바삭불고기	감자닭장조림	생선까스	미나리제육볶음	안동찜닭
	브로콜리참깨무침	실곤약야채무침	호박느타리볶음	콩나물무침	삼색묵무침	브로콜리초장무침	혼합콩조림
	간장깻잎지	배추나물	무숙나물	멸치견과볶음	오리엔탈샐러드	삼색겨자채	시금치나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	옥수수죽	표고죽	연두부죽	당근죽	들깨죽	귀리죽	옥수수죽
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	들기름미역국	숙갓어묵국	아욱국	호박멸치장국	근대된장국	순두부국	맑은김치국
	짜장소스	고추잡채	참치김치볶음	해물소시지콩나물찜	닭갈비	김치짜글이	두부양념조림
	단무지무침	시금치나물	미역초무침	우영어숙조림	불어묵볶음	표고야채볶음	참나물생채
	어묵볶음	오이들기름볶음	콩조림	들깨양배추볶음	쌈무무침	오이지무침	도라지볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	감자죽	브로콜리죽	검은콩죽	옥수수죽	땅콩죽	단호박죽	참깨죽
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2026	4/19(일)	4/20(월)	4/21(화)	4/22(수)	4/23(목)	4/24(금)	4/25(토)
조식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	배추된장국	아욱국	열무된장국	근대된장국	맑은콩나물국	콩가루배추국	얼갈이된장국
	참치야채볶음	계란찜	해물완자조림	민짜두부조림	돈육장조림	새싹연두부*양념장	야채계란찜
	표고야채볶음	새송이초무침	연근조림	어묵볶음	배추된장무침	새송이버섯볶음	청포묵무침
	건파래자반	도시락김	고춧잎무침	오복지무침	호박볶음	알감자조림	무숙나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	단호박죽	흰죽	귀리죽	녹두죽	흰죽	들깨죽	흰죽
중식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	어묵국	시래기된장국	두부김치국	맑은콩나물국	시래기된장국	소고기미역국	김치두부국
	간장불고기	편마늘제육볶음	데리야끼닭살볶음	편마늘제육볶음	가자미구이	오돈불고기	닭갈비
	오징어젓무침	돌나물무침	부추무침	호박볶음	마카로니샐러드	고사리당근볶음	쌈무무침
	양배추볶음	콩나물무침	무숙나물	배추나물	청경채나물	시금치나물	멸치견과볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	옥수수죽	당근양파죽	완두콩죽	브로콜리죽	순두부죽	당근양파죽	옥수수죽
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	들깨미역국	건새우무국	들깨무국	미소된장국	시래기된장국	씻은김치국	숙갓어묵국
	카레라이스	백순대볶음	한식잡채	우렁강된장	참치김치볶음	콩나물소세지해물찜	두부양념조림
	청포묵무침	미역초무침	알감자조림	무생채	동부묵무침	취나물볶음	표고볶음
	단무지무침	시금치나물	숙주당근무침	시래기지짐	치커리생채	매콤무썬지	숙주나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	표고죽	녹두죽	단호박죽	흑미죽	흰죽	단호박죽	녹두죽
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

4월 식단표

2026	4/26(일)	4/27(월)	4/28(화)	4/29(수)	4/30(목)			
조식	백미밥 맑은김치국 닭살야채조림 그린빈스볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 순두부국 참치야채볶음 표고야채볶음 도시락김 배추김치	백미밥 가쓰오유부장국 두부조림 우영조림 숙주미나리무침 배추김치	백미밥 근대된장국 미트볼야채조림 깻잎지무침 양배추들깨볶음 배추김치	백미밥 맑은버섯파게장 돈육감자조림 돌나물초장무침 마늘쫄조림 배추김치			
	들깨죽	흰죽	참깨죽	시금치죽	단호박죽			
중식	백미밥 아욱국 춘천닭갈비 오징어젓무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 돈육장조림 불어묵볶음 부추무생채 배추김치	백미밥 호박멸치장국 닭갈비 얼갈이나물 모듬콩조림 배추김치	백미밥 바지락미역국 데리야끼제육볶음 콘샐러드 표고야채볶음 배추김치	백미밥 두부김치국 안동찜닭 청포묵양념장무침 멸치건과볶음 배추김치			
	단호박죽	컬리플라워죽	녹두죽	들깨죽	팽이죽			
석식	백미밥 미역국 하이라이스 혼합콩조림 단무지무침 배추김치	백미밥 콩나물국 돈육숙주볶음 알감자조림 미역초무침 배추김치	백미밥 김치순두부 양장피 새송이버섯볶음 부추무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 우렁강된장소스 무생채 시래기지짐 배추김치	백미밥 유채된장국 계란찜 호박볶음 시금치무침 배추김치			
	땅콩죽	양송이죽	당근죽	연두부죽	귀리죽			
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※								
2026								
조식								
중식								
석식								
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※								

식재료 원산지

원산지 표시대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):호주산	돈육=(돈후지)썸용, 채, 물고기용, 카레, 하이 라이스, 짜장,민찌):국내산 (돈전지-찌개용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산 베이컨드빈스(강낭콩):이태리산	스모크햄(계육,돈육:국내산)
계육(닭가슴살):국내산 계육(닭정육):브라질산	명태,코다리살,동태:러시아산	고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
미트볼(계육):국산	고등어:국내산 꽃게:중국산	돈가스(돈육):국내산
가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)	오징어=(대왕오징어채):칠레산 (슬방울오징어):중국산	치킨가스(계육):국산
참치캔(가다랑어:원양산)	오징어(진미채):중국산	탕수육(돈육,계육:국산)
쌀,참쌀,현미:국내산 귀리:캐나다산	오징어(오징어젓):중국산	포기김치(배추,고춧가루:중국산)
아귀:중국산	치킨텐더(계육-안심):국내산 치킨너겟(계육):국산	낙지:중국산
미꾸라지:중국산	계란 : 국내산	낙지(낙지젓):중국산 주꾸미:베트남산
현미쌀:국내산	백김치(배추:중국산, 국내산)	참쌀:국내산
함박스테이크(계육, 돈육:국내산)	만두(돈육:국내산)	참쌀가루:국내산
사각어묵, 볼어묵, 죽봉어묵 (연육) :외국산	생선가스(대구):중국산	베이컨(돈전지):외국산
동그랑땡(계육,돈육):국내산	누룽지(쌀):국산	잡채해물완자(오징어): 외국산
떡갈비(돈육,계육):국내산	맛살(연육):외국산	순대(돈창자):국내산
건새우:중국산	건미역(미역:국내산, 천일염:호주산)	후랑크(돈육,계육):국내산
녹두, 완두콩: 중국산	바지락살, 새우살, 홍합살 : 중국산	미트볼(계육):국내산
북어채:러시아산	깍두기(고춧가루):중국산	차조:중국산
땅콩가루, 콩가루:중국산	소시지(닭고기):국내산	병아리콩:미얀마산
미역줄기:국내산	간풍기(계육):국내산	기장:미국산
우렁살:국내산	소라살:세네갈산	흑미:국내산