

[서진푸드] 2025년 4월 식단표

■적용기간 : 2025년 4월 01일(화) ~ 4월 30일(수)

■영양사: 하미경 (제123565호)

*아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일			01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
아침			잡곡밥 일식장국 미트볼리파우이 해물누룽지탕 계절나물 배추김치	잡곡밥 바지락탕 어묵고추장조림 새송이버섯청경채볶음 고춧잎지무침 배추김치	잡곡밥 복엇국 브로콜리계란찜 건새우무조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 계란국 누룽지탕 말랑콩조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 경상도소고기국 생선살조림 연두부&양념장 토란대지찜 배추김치
아침 칼로리(Kcal)			639.kcal	635.kcal	638.kcal	628.kcal	632.kcal
점심			잡곡밥 부대찌개 청경채두부조림 목이버섯볶음 콩나물무침 배추김치	★한식데이★ 잡곡밥 우거지사골국 닭볶음탕 도토리묵무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 시원해장국 생선살조림 불어묵아채볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 감자국 곤이해물찜 돈채우거지지찜 맥시칸샐러드	잡곡밥 닭곰탕(별미식) 어항가지두부찜 고구마맛탕 아삭이고추무장아찌 배추김치
점심 칼로리(Kcal)			786.kcal	774.kcal	764.kcal	791.kcal	754.kcal
저녁			잡곡밥 오징어국 영란두부찜 영양카레소스 수제피클 배추김치	잡곡밥 소고기탕국 짬뽕소스덮밥 콩고기파프리카조림 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 다시마국 떡갈비조림 김치전 양배추피클 배추김치	찰밥 콩나물국 오징어아채볶음 우두묵무침 건나물지찜 배추김치	잡곡밥 어묵탕 버섯피클이 간가지나물 계절나물 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)			649.kcal	640.kcal	675.kcal	652.kcal	660.kcal
오전간식							
오후간식			계절과일 요플레	편향 두유	호떡꿀빵 사과쥬스	카스타드 두유	구운도넛 엔요
기능별식이			순두부영양죽 브로콜리죽 소고기양배추죽	순두부영양죽 팔죽 감자계란죽	순두부영양죽 버섯아채죽 서리태죽	순두부영양죽 영양닭죽 단호박죽	순두부영양죽 소고기아채죽 병아리콩죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	06(일)	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
아침	잡곡밥 유부김치국 옥수수당근스프 매콤두부조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 목은지짜글이 납작어묵볶음 숙주부추무침 배추김치	잡곡밥 무채국 스크램블에그 민피양배추볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 다시마국 떡갈비조림 아몬드고구마조림 토란대지찜 배추김치	잡곡밥 시원해장국 게맛살스프 돈육숙주나물볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 참치아채조림 상채피망콩고기조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 팽이버섯장국 스크램블에그 민피호박볶음 짜사이지찜 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	627.kcal	630.kcal	629.kcal	641.kcal	631.kcal	628.kcal	628.kcal
점심	잡곡밥 팽이버섯장국 간장불고기 도토리묵무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 해물연지조림 감자조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 복어해장국 고추장채 목이버섯두부찜 고시리나물 배추김치	★한식데이★ 잡곡밥 해물탕 한방궁중닭찜 한식잡채 탕평채 계절나물 배추김치	잡곡밥 육개장 생선구이 탕평채 오복지지찜 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육갈비양념찜 맛살양배추볶음 양념찜알지 배추김치	잡곡밥 선짓국(별미식) 목은지채볶음 어항가지두부찜 수제피클 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	775.kcal	761.kcal	789.kcal	774.kcal	764.kcal	782.kcal	746.kcal
저녁	잡곡밥 순살감자탕 생선살조림 그린빈스콩고기볶음 상채겨자채 배추김치	잡곡밥 미소시루 훈천닭갈비 맛살표고버섯볶음 계절나물지찜 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 생선까스/소스 곤약콩자반 계절나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 파리고추돈창조림 새우젓호박지찜 숙주부추무침 배추김치	잡곡밥 모듬버섯국 자색고구마고로케 오징어해물콩나물찜 무편지지찜 배추김치	찰밥 시원감치국 영양카레소스 교지만두튀김 단두지채무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기탕국 고추장닭살조림 연근콩조림 우거지지찜 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	654.kcal	643.kcal	649.kcal	640.kcal	675.kcal	652.kcal	660.kcal
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	후레쉬베리 배쥬스	계절과일 요플레	편향 두유	호떡꿀빵 사과쥬스	카스타드 두유	구운도넛 엔요
기능별식이	순두부영양죽 계란죽 새우미역죽	순두부영양죽 흰살생선죽 흑임자죽	순두부영양죽 브로콜리죽 소고기양배추죽	순두부영양죽 팔죽 감자계란죽	순두부영양죽 버섯아채죽 서리태죽	순두부영양죽 영양닭죽 단호박죽	순두부영양죽 소고기아채죽 병아리콩죽
당뇨							
경관							
저염							

[서진푸드] 2025년 4월 식단표

일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
아침	잡곡밥 두채국 양송이크림스프 매콤두부조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 미역국 돈채피망죽음 잔멸치양배추볶음 갯잎지무침 배추김치	잡곡밥 감자두부국 양념두부찜 구운어묵보로콜리조림 제철나물지짐 배추김치	잡곡밥 맑은새우젓국 계란찜 연근축대조림 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 시원한콩나물국 모듬버섯그라탕 완자야채조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 계란국 스크램블에그 그린빈스표고볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 복어국 클램치우더스프 어묵야채무침 미역줄기볶음 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	620.kcal	638.kcal	624.kcal	638.kcal	630.kcal	625.kcal	635.kcal
점심	잡곡밥 시래기고추장국 로제닭살조림 푸실리양상추샐러드 무쫄지지짐 배추김치	잡곡밥 된장국 연양불고기 볼어묵조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 유부김치국 파인애플떡갈비조림 호박두부찜 숙주부추무침 배추김치	★한식데이★ 잡곡밥 장터국밥 춘천닭갈비 맥시칸샐러드 멸치우거지지짐 배추김치	잡곡밥 선짓국 재육두루치기 고구마맛탕 미역초무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 아귀콩나물찜 실곤약양장피 수제피클 배추김치	잡곡밥(발미식/비빔밥) 들깨버섯탕 아채계란찜 지침나물(비빔밥용) 콩나물무침/상추나물(양념장) 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	805.kcal	748.kcal	765.kcal	756.kcal	730.kcal	761.kcal	745.kcal
저녁	잡곡밥 콩나물국 매콤짜글이조림 단호박고구마조림 오이지짐 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 영양자장소스 만두관통기 고사리들깨나물 배추김치	잡곡밥 얼큰찌개 돈시대장조림 수제전 오색야채피클 배추김치	잡곡밥 들깨연두부탕 생선살조림 청포묵무침 토란대지짐 배추김치	잡곡밥 아채된장국 카레닭밥소스 매콤소스탕수육 단무지채우침 배추김치	잡곡밥 해장국 된장두부덮밥 매콤만두감정 모듬장아찌 배추김치	잡곡밥 미소국 단호박닭볶음탕 돈짜사이버볶음 계절나물 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	643.kcal	675.kcal	652.kcal	643.kcal	661.kcal	643.kcal	685.kcal
오전간식							
오후간식	비스켓 두유	후레쉬베리 배쥬스	계절과일 요플레	편향 두유	호떡꿀빵 사과쥬스	카스타드 두유	구운도넛 엔요
기능별식이	순두부영양죽 계란죽 새우미역죽	순두부영양죽 흰살생선죽 흑임자죽	순두부영양죽 브로콜리죽 소고기양배추죽	순두부영양죽 팥죽 감자계란죽	순두부영양죽 버섯야채죽 서리태죽	순두부영양죽 영양닭죽 단호박죽	순두부영양죽 소고기야채죽 병아리콩죽
당뇨							
경관							
지염							
일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침	잡곡밥 해장국 삼색피망돈채볶음 매콤두부찜 계절나물 배추김치	잡곡밥 다시마국 부들계란찜 오징어야채조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 두부영국 우영돈육조림 베이컨감자조림 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 모듬버섯국 시금치크림스프 돈채무지찜 김구이 배추김치	잡곡밥 배춧국 파리고추두부조림 사각어묵야채볶음 양념갯잎지무침 배추김치	잡곡밥 나물된장국 돈채피망볶음 양송이스프 다시멸치시래기지짐 배추김치	잡곡밥 사브사브국 스크램블에그 그린빈스표고버섯볶음 무채오징어젓갈 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	625.kcal	620.kcal	635.kcal	635.kcal	632.kcal	630.kcal	640.kcal
점심	잡곡밥 부추계란탕 중화덮밥 후루츠탕수육 시래기다시멸치지짐 배추김치	잡곡밥 김치국 숯향불고기 그린샐러드*크루통 계절나물 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 갯손닭갈비 매콤볼어묵조림 미니리숙주무침 배추김치	★한식데이★ 잡곡밥 해물탕 오색한식잡채 단호박고구마조림 재철생채무침 배추김치	잡곡밥 감자국 오징어콩나물찜 동그랑땡조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 해장국 묵은지돈육짜글이 베이컨미역줄기볶음 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 잔치국수(발미식) 닭살야채조림 호박두부양념조림 짜사이지짐 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	690.kcal	790.kcal	783.kcal	754.kcal	762.kcal	761.kcal	712.kcal
저녁	잡곡밥 감자국 생선까스/타르타르소스 전사채무침 단무지무침 배추김치	잡곡밥 소고기탕국 고동어조림 참나물도토리묵찜 숙주나물 배추김치	잡곡밥 조갯살부추국 갈비양념짜글이조림 해물잡채 갯잎지무침 배추김치	잡곡밥 다시마장국 생선구이*소스 모듬버섯조림 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 얼큰찌개 새우젓짜글이 단호박고로케 야채샐러드 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 고추장부추장떡 난자원스 계절나물 배추김치	잡곡밥 복어국 고추장채 감자영란조림 계절나물 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	652.kcal	660.kcal	658.kcal	663.kcal	669.kcal	659.kcal	648.kcal
오전간식							
오후간식	비스켓 두유	후레쉬베리 배쥬스	계절과일 요플레	편향 두유	호떡꿀빵 사과쥬스	카스타드 두유	구운도넛 엔요
기능별식이	순두부영양죽 계란죽 새우미역죽	순두부영양죽 흰살생선죽 흑임자죽	순두부영양죽 브로콜리죽 소고기양배추죽	순두부영양죽 팥죽 감자계란죽	순두부영양죽 버섯야채죽 서리태죽	순두부영양죽 영양닭죽 단호박죽	순두부영양죽 소고기야채죽 병아리콩죽
당뇨							
경관							
지염							

[서진푸드] 2025년 4월 식단표

[illegible]