

일자/요일		
아침		
점심		
저녁		
오전간식		
오후간식		
일자/요일	05(일)	06(월)
아침	흰밥/흰죽 시래기된장국 순두부짜박이 건새우미역줄기볶음 구이김 김 치	흰밥/흰죽 맑은아욱국 민씨새송이조림 크래미양배추볶음 구이김 김 치
점심	잡곡밥/참깨죽 콩나물국 함박스테이크 양송이그린빈스볶음 세발나물무침 김 치	잡곡밥/매생이죽 우거지해장국 춘천닭갈비 새우젓호박볶음 참나물무침 김 치
저녁	잡곡밥/옥수수죽 비지찌개 돈채감자조림 볼어묵카레볶음	잡곡밥/아몬드죽 근대된장국 비엔나소세지볶음 툇두부무침

	들깨무나물 김 치	숙주나물 김 치
오전간식	요플레	요플레
오후간식	견과류파이/우유	촉촉한초코칩/요구르트
일자/요일	12(일)	13(월)
아침	흰밥/흰죽 유부장국 스모크햄야채볶음 청포묵김무침 구이김 김 치	흰밥/흰죽 소고기무우국 야채스크램블에그 연근조림 구이김 김 치
점심	잡곡밥/단팔죽 들깨고사리탕 과일탕수육 민찌두부찜 근대나물 김 치	잡곡밥/병아리콩죽 미역국 고등어김치조림 컬리플라워메란볶음 천사채마요샐러드 김 치
저녁	잡곡밥/귀리죽 맑은냉이국 순대야채볶음 우엉어묵볶음 치커리무침 김 치	잡곡밥/미역죽 열무된장국 돈채짬뽕소스볶음 맛살감자채볶음 청경채사과소스무침 김 치
오전간식	요플레	요플레
오후간식	식빵튀김/요구르트	평리수/요구르트
일자/요일	19(일)	20(월)
아침	흰밥/흰죽 미역국 순두부양념간장 목이버섯야채볶음 구이김 김 치	흰밥/흰죽 홍합무우국 베이컨계란찜 대파연근간장조림 구이김 김 치
점심	잡곡밥/미역죽 팽이버섯계란국 매콤돈육감자조림 흑임자곤약샐러드 맛살숙주무침 김 치	잡곡밥/시금치죽 냉이된장국 닭가슴살비빔야채 느타리버섯볶음 방풍나물 김 치
	잡곡밥/참깨죽 썩갠어묵국	잡곡밥/우영죽 민물새우탕

저녁	메밀전병 참치시래기조림 얼갈이겉절이 김 치	소세지케찹볶음 야채고로케 토란대나물 김 치
오전간식	요플레	요플레
오후간식	호두파이/요구르트	버터링/요구르트
일자/요일	26(일)	27(월)
아침	흰밥/흰죽 맑은호박국 견과멸치볶음 쥬키니호박볶음 구이김 김 치	흰밥/흰죽 냉이된장국 돈육그린빈스볶음 오복채장아찌 구이김 김 치
점심	잡곡밥/게살죽 썩갠어묵국 양송이민짜볶음 만두강정 실곤약비빔국수 김 치	잡곡밥/브로콜리죽 김치찌개 툇돈불고기 매콤고구마채볶음 참나물무침 김 치
저녁	잡곡밥/근대죽 알토란국 너비아니굴소스볶음 들깨고사리지짐 오이참치무침 김 치	잡곡밥/아몬드죽 부추계란국 소세지간장조림 두부전 배추나물 김 치
오전간식	요플레	요플레
오후간식	전병/주스	뽕또/요구르트

2026년 04월 식단표

	01(수)	02(목)
	흰밥/흰죽 유부장국 메추리알장조림 해물완자피망채볶음 마늘쫄무침 김 치	흰밥/흰죽 콩가루우거지국 참치야채볶음 연근견과조림 구이김 김 치
	잡곡밥/귀리죽 팽이버섯김치찌개 훈제오리굴소스볶음 야채튀김 단무지채무침 김 치	잡곡밥/닭죽 소고기미역국 돈불고기 한식잡채 야채샐러드 김 치
	잡곡밥/단팔죽 맑은홍합탕 닭가슴살야채무침 브로콜리맛살볶음 시금치나물 김 치	잡곡밥/미역죽 열무된장국 당근스크램블 토란대볶음 청경채나물 김 치
	요플레	요플레
	카스타드/요구르트	오꼬시/두유
07(화)	08(수)	09(목)
흰밥/흰죽 알토란국 대파계란말이 일식무우조림 오이지절임 김 치	흰밥/흰죽 애호박새우젓국 볼어묵간장조림 느타리버섯볶음 구이김 김 치	흰밥/흰죽 고사리국 메란곤약조림 들기름토란대볶음 오복채무침 김 치
잡곡밥/검은콩죽 미역국 생선까스 도토리묵야채무침 멸치시래기조림 김 치	잡곡밥/냉이죽 사골배추국 된장제육볶음 콩나물잡채 황도사과잼샐러드 김 치	잡곡밥/병아리콩죽 시래기해장국 돼지고기김치짜글이 굴소스가지볶음 취나물무침 김 치
잡곡밥/미역죽 돈골순대국 병아리콩감자조림 바지락김치전	잡곡밥/고구마죽 참치추어탕 훈제오리야채볶음 청경채볶음	무나물밥/당근죽 열무된장국 닭가슴살데리야끼무침 뿌리채소카레볶음

열무나물 김 치	양념깻잎지 김 치	들깨무나물볶음 김 치
요플레	요플레	요플레
엄마손파이/주스	초코파이/요구르트	과일푸딩
14(화)	15(수)	16(목)
흰밥/흰죽 황태해장국 건새우멸치볶음 민짜배추찜 오복지무침 김 치	흰밥/흰죽 야채계란국 브로콜리베이컨볶음 굴소스두부조림 간장마늘쫄 김 치	흰밥/흰죽 유부장국 민짜파프리카볶음 고사리양파지짐 구이김 김 치
잡곡밥/단호박죽 청국장 닭볶음탕 흑임자버섯나물 미나리무생채 김 치	잡곡밥/게살죽 매콤어묵국 훈제오리주물럭 쥬키니아채볶음 곰피초무침 김 치	잡곡밥/야채닭죽 소고기미역국 돈불고기 한식잡채 야채샐러드 김 치
잡곡밥/브로콜리죽 콩가루무우국 돈육파프리카볶음 매생이야채전 얼갈이나물 김 치	잡곡밥/아몬드죽 오징어배추국 두반소스돈채볶음 토란대볶음 콩나물무침 김 치	잡곡밥/미역죽 애호박새우젓국 참치곤약무조림 통들깨도라지무침 견과시금치나물 김 치
요플레	요플레	요플레
화이트하임/주스	후레쉬베리/요구르트	크라운산도/두유
21(화)	22(수)	23(목)
흰밥/흰죽 콩가루아욱국 미트볼데리야끼조림 청포묵김무침 양념마늘쫄 김 치	흰밥/흰죽 애호박새우젓국 민짜컬리플라워볶음 야채계란말이 구이김 김 치	흰밥/흰죽 게살순두부국 떡갈비볶음 미역줄기볶음 간장깻잎지 김 치
잡곡밥/깻잎죽 들깨미역국 제육김치볶음 두부흑임자무침 숙주나물 김 치	잡곡밥/단호박죽 오징어배추국 납작당면찜닭 돈카레 무생채무침 김 치	잡곡밥/아욱죽 매콤콩나물국 돈채대파간장볶음 도라지나물 참나물무침 김 치
잡곡밥/미역죽 사골우거지국	잡곡밥/매생이죽 잔치국수	잡곡밥/참깨죽 근대된장국

참치야채전 건새우멸치볶음 병아리콩사과잼조림 김 치	훈제오리청경채볶음 간장감자조림 얼갈이생채 김 치	고등어무조림 민찌팽이버섯볶음 궁채장아찌 김 치
요플레	요플레	요플레
후렌치파이/주스	오예스/요구르트	과일푸딩
28(화)	29(수)	30(목)
흰밥/흰죽 숙갓어묵국 감자야채볶음 민찌새송이조림 비타장아찌 김 치	흰밥/흰죽 얼갈이맑은국 메추리알조림 중화가지볶음 오그락지무침 김 치	흰밥/흰죽 닭곰탕 돈채느타리볶음 도토리묵김무침 구이김 김 치
잡곡밥/단팔죽 토란대건새우국 닭볶음탕 들깨시래기나물 얼갈이생채 김 치	잡곡밥/고구마죽 들깨미역국 제육볶음 흑임자두부무침 천사채마요샐러드 김 치	잡곡밥/깻잎죽 고추장찌개 궁중불고기 충무식어묵무침 상추오리엔탈샐러드 김 치
콩나물밥/아욱죽 소고기해장국 돈채야채볶음 달콤멸치볶음 콩나물무침 김 치	잡곡밥/미역죽 돈골순대국 명란계란스크램블 참치호박볶음 청경채나물 김 치	잡곡밥/병아리콩죽 시금치된장국 훈제오리주물럭 맛살미역줄기볶음 숙주나물 김 치
요플레	요플레	요플레
야채크래커/주스	사과쿠키/두유	보리과자/주스

영양사	
김한희	

03(금)	04(토)
흰밥/흰죽 황태해장국 소보루그린빈스볶음 꼬시래기두부무침 궁채장아찌 김 치	흰밥/흰죽 부추계란국 땅콩멸치볶음 목이버섯야채볶음 오징어젓갈무침 김 치
잡곡밥/근대죽 청국장 생선틈김 느타리호박볶음 미나리무생채 김 치	잡곡밥/들깨죽 고추장찌개 돈채우엉볶음 깻잎참치야채무침 배추된장나물 김 치
잡곡밥/브로콜리죽 바지락맑은국 동그랑땡조림 베이컨김치볶음 오이지양념무침 김 치	잡곡밥/단호박죽 육개장 궁중불고기 맛살굴소스볶음 얼갈이생채 김 치
요플레	요플레
다이제썬/요구르트	미니꿀호떡/두유
10(금)	11(토)
흰밥/흰죽 건새우시금치국 소세지야채볶음 민짜간장두부조림 구이김 김 치	흰밥/흰죽 콩나물국 너비아니케찹조림 미역줄기볶음 무짬지무침 김 치
잡곡밥/병아리콩죽 호박김치국 잡채어묵볶이 흑임자얼갈이무침 실곤약비빔국수 김 치	잡곡밥/녹두죽 나가사끼짬뽕탕 제육볶음 돈나물유자청샐러드 게살미나리초무침 김 치
잡곡밥/아욱죽 콩가루무우국 파불고기 야채춘권	잡곡밥/단호박죽 두부버섯국 베이컨스크램블 참치야채쌈장

푸실리콘마요샐러드 김 치	양배추쌈 김 치
요플레	요플레
에이스/주스	버터링/두유
17(금)	18(토)
흰밥/흰죽 맑은버섯국 불어묵볶음 우엉채볶음 궁채장아찌 김 치	흰밥/흰죽 닭곰탕 스모크햄야채볶음 세멸치된장무지찜 오그락지무침 김 치
잡곡밥/녹두죽 맑은콩나물국 돈짜장 물만두튀김 양상추오리엔탈샐러드 김 치	잡곡밥/검은콩죽 비지찌개 조개살청경채볶음 도토리묵야채무침 참나물무침 김 치
잡곡밥/옥수수죽 깻잎장국 두부계란찜 그린빈스민씨볶음 취나물무침 김 치	잡곡밥/감자죽 맑은근대국 케찹메란볶음 고구마채볶음 모듬해초무침 김 치
요플레	요플레
크리스피롤/주스	딸기잼쿠키/두유
24(금)	25(토)
흰밥/흰죽 황태해장국 소세지야채볶음 고구마채볶음 비타장아찌 김 치	흰밥/흰죽 콩가루배추국 짬뽕순두부 모듬버섯볶음 오복지무침 김 치
잡곡밥/참치죽 비지찌개 돼지고기김치짜글이 통들깨가지나물 치커리무침 김 치	잡곡밥/소고기죽 콩가루숙국 가자미튀김 미나리오징어무침 메란곤약장조림 김 치
잡곡밥/아몬드죽 야채계란국	잡곡밥/들깨죽 맑은아욱국

[illegible]