

2026년 04월 식단표

일자/요일				01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
아침				잡곡밥/야채죽 들깨우채국 고추참치채소조림 마늘쫄면치볶음 도시락김 배추김치	잡곡밥/야채죽 아욱된장국 돈육표고버섯볶음 컬리플라워참깨무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 물만두국 돼지고기가지볶음 얼무나물무침 김구이 배추김치	잡곡밥/야채죽 소고기미역국 닭가슴살양배추볶음 민물새우무조림 단호박범벅 배추김치
아침칼로리(Kcal)				528	533	540	537
점심				잡곡밥/단호박죽 참쌀누룽지닭곰탕 부추장떡 메추리알곤약조림 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥/버섯죽 바지락칼국수 고기&김치왕교자 오징어미나리초회 반달단무지 배추김치	잡곡밥/맛살죽 돈육청국장찌개 임연수조림 스위트콘계란찜 근대나물고추장무침 배추김치	잡곡밥/브로콜리죽 황태해장국 김치두루치기 온두부찜&양념장 시금치당근무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)				750	747	741	734
저녁				잡곡밥/영양죽 맑은콩나물국 직화해물야채볶음 감자조림 세발나물두부무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 얼큰배추국 바싹가자미튀김 올방개묵우침 오이탕탕이 배추김치	잡곡밥/영양죽 홍합순두부탕 감자떡고기원자 매운쭈키니볶음 삼색채우침 배추김치	잡곡밥/영양죽 들깨도란국 정어리캔우조림 돈민지새송이볶음 청경채나물 배추김치
저녁칼로리(Kcal)				630	631	628	636
오전간식							
오후간식				아몬드볼볼크림파이 복숭아주스	바나나	찐고구마 매실음료	오븐에구운도넛 두유
기능별식이				야채죽 단호박죽 영양죽	야채죽 버섯죽 영양죽	야채죽 맛살죽 영양죽	야채죽 브로콜리죽 영양죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
아침	잡곡밥/야채죽 콩가루근대국 초핑햄스크램블에그 취나물무침 오그락지짬지 배추김치	잡곡밥/야채죽 사골시래기탕 참치캔두부조림 우영당근볶음 감자샐러드 배추김치	잡곡밥/야채죽 유채된장국 소고기당면볶음 청경채나물무침 검은콩자반 배추김치	잡곡밥/야채죽 맑은콩나물국 쌀떡고기야채조림 감자채볶음 시금치나물무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 호박새우젓국 맛살계란찜 알배기된장무침 비빔오징어젓갈 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩가루열무된장국 돈육감자조림 미나리두부무침 김돌자반 배추김치	잡곡밥/야채죽 구수한누룽지 해물경단 홍합살우조림 쭈키니새우젓볶음 배추김치
아침칼로리(Kcal)	528	530	535	525	522	536	530
점심	잡곡밥/미역죽 모듬어묵국 바몬드카레라이스 통등심돈까스&소스 얼갈이샐러드 배추김치	소고기콩나물밥/ 김말죽 아욱된장국 관동코다리강정 브로콜리&초장 재래김&양념장 배추김치	잡곡밥/새우살죽 맑은미역국 훈제오리고추장볶음 야채동그랑행전 연근흑임자깨무침 배추김치	잡곡밥/조갯살죽 꼬치어묵국 훈천닭갈비 들기름막국수 그린샐러드&키위S 배추김치	잡곡밥/호박죽 꽃게된장국 통마늘간장불고기 우영잡채 청상추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 소고기샤브샤브국 방어양념조림 묵수수피망전 도토리묵쪽갓무침 배추김치	잡곡밥/표고죽 콩비지찌개 봉추찜닭 고로케&계참 숙주맛살겨자냉채 배추김치
점심칼로리(Kcal)	746	736	740	741	739	735	732
저녁	잡곡밥/영양죽 얼큰된장찌개 돈목살소금구이 숙주나물무침 하얀무쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥/영양죽 시원한조개탕 돈육갈비양념조림 가지탕수 청경채나물무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 유부랭이국 닭살짜장볶음 관동기철리강정 코요슬로 배추김치	잡곡밥/영양죽 냉이된장국 묵은지돈육볶음 온두부찜&양념장 참나물생채 배추김치	잡곡밥/영양죽 웅심이만두국 인대구조림 들깨고사리볶음 오이소박이 배추김치	잡곡밥/영양죽 다시마우채국 고추장된불고기 건새우마늘쫄볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥/영양죽 들깨배추국 고등어자반 우령강된장소스 숙양배추&쌈장 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	628	630	631	636	635	640	642
오전간식							

오후간식	마가렛트 요구르트	방울중편 알로에주스	떠먹는요플레 (물기)	빠다코코넛 유산균음료	포도썸샌드위치 주스	망공샌드 두유	후르츠락데일
기능별식이	야채족 미역족 영양족	야채족 김맛족 영양족	야채족 새우살족 영양족	야채족 조갯살족 영양족	야채족 호박족 영양족	야채족 흑임자족 영양족	야채족 표고족 영양족
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
아침	잡곡밥/야채족 사골파국 돈육메알우조림 병아리콩멸치볶음 양념깻잎치 배추김치	잡곡밥/야채족 소고기무국 두부양념조림 표고버섯마늘쫀득볶음 비빔새우젓갈 배추김치	잡곡밥/야채족 시래기된장국 토마토미트볼강정 조갯살우조림 홍삼추겉절이 배추김치	잡곡밥/야채족 근대된장국 닭살갈비양념조림 콩나물우침 올리브유김자반 배추김치	잡곡밥/야채족 견새우미역국 떡갈비새송이구이 부추계란볶음 간장깻잎치 배추김치	잡곡밥/야채족 들깨우국 소고기배추볶음 멸치조림 씨앗오징어젓갈 배추김치	잡곡밥/야채족 유채된장국 콩치권김치조림 연두부찜&양념장 광천김구이 배추김치
아침칼로리(Kcal)	520	532	540	518	523	530	528
점심	잡곡밥/소고기족 맑은순두부국 간장불고기 매콤볼어묵조림 얼무나물우침 배추김치	잡곡밥/단호박족 사골만두국 고추장제육볶음 삼색계란찜 세발나물오리엔탈무침 배추김치	잡곡밥/참치족 빠다귀해장국 생선견터렛&타르S 당평채 얼갈이나물우침 배추김치	잡곡밥/콩가루족 잔치국수 고추장채볶음 두부조림 묵수수맛살샐러드 배추김치	잡곡밥/묵수수족 우삼겹파게장 가자미카레구이 고구마조림 아삭이고추쌍장우침 배추김치	잡곡밥/흑임자족 시금치된장국 닭볶음탕 김말이강정 콩나물겨자냉채 배추김치	잡곡밥/맛살족 황태국 깻잎돈불고기 늪은호박전 다시마썰&초장 배추김치
점심칼로리(Kcal)	750	742	746	752	742	738	740
저녁	잡곡밥/영양족 돈육김치찌개 야채계란찜 새송이굴소스볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥/영양족 참치호박짜글이 닭다리살스테이크 알감자버터조림 돌나물유자청우침 배추김치	잡곡밥/영양족 홍합탕 돈육양파볶음 병아리콩연근조림 얼무쌍장우침 배추김치	잡곡밥/영양족 숙갓어묵국 오징어간장볶음 야채동그랑땡부침 무나물볶음 배추김치	잡곡밥/영양족 아욱된장국 의정부부대볶음 통두부구이&양념장 궁채양파장아찌 배추김치	잡곡밥/영양족 꽃고추감자찌개 각쪽돈육조림 숙주나물 도토리묵상추우침 배추김치	잡곡밥/영양족 게살스프 해물유산슬덮밥 교자만두찜 숙갓나물생채 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	633	630	625	631	628	620	625
오전간식							
오후간식	새참바 주스	안흥찐빵 베지밀	치즈케이크 주스	찐감자 매실주스	삶은계란 식혜	황도	후레쉬베리 주스
기능별식이	야채족 소고기족 영양족	야채족 단호박족 영양족	야채족 참치족 영양족	야채족 콩가루족 영양족	야채족 묵수수족 영양족	야채족 흑임자족 영양족	야채족 맛살족 영양족
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
아침	잡곡밥/야채족 구수한누룽지 닭고기알마늘볶음 얼갈이나물 달콤고구마병법 배추김치	잡곡밥/야채족 호박젓국찌개 고추참치야채조림 해바라기씨멸치볶음 얼무나물우침 배추김치	잡곡밥/야채족 소고기탕국 팽이버섯두부조림 시금치우침 오렌단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/야채족 얼갈이된장국 소보로메알조림 브로콜리참깨샐러드 도시락김 배추김치	잡곡밥/야채족 물만두국 돼지고기야채볶음 청경채나물 오징어젓무생채 배추김치	잡곡밥/야채족 북어콩나물국 간장찜닭 새조개살무조림 숙갓나물우침 배추김치	잡곡밥/야채족 돼지고기배추국 쪽파계란찜 총알버섯굴소스볶음 양념깻잎치 배추김치
아침칼로리(Kcal)	530	528	532	535	540	531	529
점심	잡곡밥/브로콜리족 동태탕 백순대야채볶음 후랑크소세지조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥/브로콜리족 청국장찌개 쌀떡고기산적조림 계란후라이& 소고기고추장 (나물~4종) 고사리/콩나물 호박/표고버섯 배추김치	잡곡밥/복어족 들깨미역국 간장돼지갈비찜 한식잡채 부추무생채 배추김치	잡곡밥/흑임자족 단호박스프 항박스테이크&소스 쥬키니파스타 양배추게살우침 배추김치	잡곡밥/감자족 소고기장터국밥 삼치튀김 아삭연근조림 치커리유자우침 배추김치	잡곡밥/소고기족 감자수제비 모듬해물곤이찜 두부구이&양념장 참나물생채 배추김치	잡곡밥/부추족 냉이된장찌개 간장불고기 시각어묵양파볶음 실곤약초우침 배추김치
점심칼로리(Kcal)	740	746	748	737	741	738	735
	잡곡밥/영양족 사골곰탕&소면	잡곡밥/영양족 민물새우탕	잡곡밥/영양족 부대찌개짜글이	잡곡밥/영양족 한방영양닭곰탕	잡곡밥/영양족 콩비지백탕	잡곡밥/영양족 시금치된장국	잡곡밥/영양족 홍합살부추국

저녁	메일전병 불어묵조림 근대나물쌈장무침 배추김치	치킨너겟&머스타드 돈민피우영채볶음 오이사과깍두기 배추김치	생선전유어 납작감자조림 근대나물쌈장무침 배추김치	편득무채전 콩가루마늘볶음 종상추무침 배추김치	비엔나파프리카볶음 고구마엿조림 미역줄기들깨나물 백김치	돼지고기소금구이 신김치비빔국수 알배추겉절이 배추김치	훈제오리피망볶음 와사비무쌈&머스타드 단호박꿀콤 배추김치
저녁칼로리(Kcal)	640	634	630	632	628	630	629
오전간식							
오후간식	버터링 주스	찰보리카스테라 주스	토마토샐러드 주스	어묵꼬치	바나나	단팥빵 주스	말기파운드케익 주스
기능별식이	야채족 브로콜리족 영양족	야채족 콩족 영양족	야채족 복어족 영양족	야채족 흑임자족 영양족	야채족 감자족 영양족	야채족 소고기족 영양족	야채족 부추족 영양족
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
아침	잡곡밥/야채족 김치국 돼지속주볶음 열무나물된장무침 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥/야채족 소고기알갈이국 닭살카레볶음 오그락지우편지 채래김구이 배추김치	잡곡밥/야채족 누룽지탕 돼지고기가지볶음 맛살브로콜리조림 단호박범벅 배추김치	잡곡밥/야채족 오징어배추국 파슬리아채계란찜 근대나물 올리브유김자반 배추김치	잡곡밥/야채족 물만두국 동태살양념조림 숙갓두부무침 간장겉절이 배추김치		
아침칼로리(Kcal)	532	530	540	536	542		
점심	잡곡밥/표고족 맑은순두부국 소고기야채볶음 도토리묵김가루무침 상추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥/우영족 고등어추어탕 너비아니육전 알감자조림 파프리카청경채무침 배추김치	잡곡밥/콩족 복어채해장국 고추장닭볶음탕 우영채강정 느타리겉잎무침 배추김치	잡곡밥/감자족 피훈합탕 사천짜장볶음우동 치킨까스&소스 반달단무지 배추김치	잡곡밥/단호박족 사골순대국밥 바싹김치전 오이고추&쌈장 콩나물김가루무침 배추김치		
점심칼로리(Kcal)	743	747	735	740	738		
저녁	잡곡밥/영양족 유채된장국 하이라이스 통살새우까스 &칠리S 수제피클무침 배추김치	잡곡밥/영양족 팽이버섯미역국 돈육김치볶음 온두부찜&양념장 시금치나물 배추김치	잡곡밥/영양족 호박청국장찌개 임연수구이 청경채들깨나물 양배추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥/영양족 채개장 야채동그랑땡 양송이버섯볶음 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥/영양족 유채된장국 청양풍순살샐러드고기 올방개묵김무침 우생채 배추김치		
저녁칼로리(Kcal)	632	628	630	627	631		
오전간식							
오후간식	손만두찜 주스	황도	모닝빵 말기찜	찐고구마 배지말	꿀호떡 주스		
기능별식이	야채족 표고족 영양족	야채족 우영족 영양족	야채족 콩족 영양족	야채족 감자족 영양족	야채족 단호박족 영양족		
당뇨							
경관							
저염							