

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 **1000**백세의 날 은
4월4일(생신상), 4월16일, 4월23일입니다.
많은 관심과 사랑 부탁드립니다.

결 재 자	영양사
	김규희
	

4월 식단표

2025			04/01(화)	04/02(수)	04/03(목)	04/04(금)	04/05(토)
조식			백미밥 시금치된장국 야채계란찜 시래기된장지짐 돌나물무침 배추김치	백미밥 조갯살우국 두부양념조림 그린빈스볶음 고추잎무침 배추김치	백미밥 근대된장국 참치야채볶음 연근조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 호박멸치장국 동그랑땡볶음 청포묵무침 도시락김 배추김치	백미밥 가쓰오장국 비엔나야채볶음 건파래자반 고구마순볶음 배추김치
			흰죽	감자죽	흰죽	고구마죽	흰죽
중식			백미밥 어묵국 편마늘제육볶음 새송이볶음 오이양파된장무침 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 김치제육볶음 표고버섯볶음 무생채 배추김치	백미밥 호박두부된장찌개 버섯간장불고기 청경채나물 미역초무침 배추김치	백미밥 조개살미역국 부추소불고기 한식잡채 숙주나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 닭갈비 어묵야채볶음 알감자조림 배추김치
			녹두죽	참깨죽	표고죽	연두부계란죽	단호박죽
석식			백미밥 유부두부미소국 참치김치볶음 숙갓양파무침 브로콜리볶음 배추김치	백미밥 소고기미역국 백순대볶음 얼갈이무침 쌈무무침 배추김치	백미밥 맑은김치두부국 카레라이스 불어묵파프리카볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 모듬장조림 브로콜리초무침 얼갈이생채 배추김치	백미밥 복엿국 김치짜글이 새송이볶음 고추잎무침 배추김치
			참깨죽	들깨죽	땅콩죽	표고죽	시금치죽
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2025	04/06(일)	04/07(월)	04/08(화)	04/09(수)	04/10(목)	04/11(금)	04/12(토)
조식	백미밥 소고기미역국 연두부*양념장 시금치나물 도시락김 배추김치	백미밥 김치순두부국 너비아니볶음 감자채볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 야채계란찜 들깨양배추나물 간장깻잎지 배추김치	백미밥 가쓰오장국 미트볼야채볶음 느타리당근볶음 배추나물 배추김치	백미밥 순두부국 참치야채볶음 알감자조림 시금치나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 민찌두부조림 어슷우영조림 유채나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 고기산적피망볶음 그린빈스볶음 도시락김 배추김치
	흑미죽	흰죽	감자죽	흰죽	브로콜리죽	시금치죽	흰죽
중식	백미밥 아욱된장국 춘천닭갈비 청포묵무침 깻잎지 배추김치	백미밥 우거지된장국 돈간장버섯불고기 단호박팥찜 숙주나물무침 배추김치	백미밥 두부김치국 닭볶음탕 쌈무무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 근대된장국 가자미구이 고사리볶음 돌나물무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 고들빼기제육볶음 어묵볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 들기름미역국 제육콩불 브로콜리초무침 고구마순볶음 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 안동찜닭 실곤약야채무침 배추나물 배추김치
	당근양파죽	옥수수죽	단호박죽	녹두죽	참깨죽	단호박죽	표고죽
석식	백미밥 맑은콩나물국 하이라이스 오징어젖무침 단무지무침 배추김치	백미밥 날콩가루배춧국 돈육두부장조림 그린빈스볶음 미역초무침 배추김치	백미밥 호박멸치장국 우렁강된장 시래기지짐 무생채 배추김치	백미밥 소고기미역국 마파두부 푸시리샐러드 청경채찜 배추김치	백미밥 들깨우국 닭살곤약조림 미역줄기볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 씻은김치국 참치김치볶음 청포묵무침 무생채 배추김치	백미밥 숙갓어묵국 고추잡채 시금치나물 오이들기름볶음 배추김치
	야채죽	녹두죽	들깨죽	고구마죽	들깨죽	연두부죽	당근죽
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

4월 식단표

2025	04/13(일)	04/14(월)	04/15(화)	04/16(수)	04/17(목)	04/18(금)	04/19(토)
조식	백미밥 얼갈이된장국 미트볼데리야끼볶음 건파래자반 숙주나물무침 배추김치	백미밥 들기름미역국 두부양념조림 호박볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 야채계란찜 무숙나물 양념깻잎지 배추김치	백미밥 들깨무국 연두부*참깨소스 숙주나물무침 표고야채볶음 배추김치	백미밥 유부다시마국 미트볼볶음 감자채볶음 고춧잎무침 배추김치	백미밥 유채된장국 비엔나야채볶음 어슷우영조림 근대무침 배추김치	백미밥 아욱국 계란찜 새송이초무침 도시락김 배추김치
	당근죽	단호박죽	흰죽	고구마죽	흰죽	감자죽	흰죽
	백미밥 바지락무국 닭살곤약조림 브로콜리참깨무침 간장깻잎지 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 파채바삭불고기 표고파프리카볶음 매콤무짬지 배추김치	백미밥 시금치된장국 감자닭장조림 콩나물무침 오리엔탈샐러드 배추김치	백미밥 소고기미역국 미나리제육볶음 볼어묵볶음 삼색겨자채 배추김치	백미밥 호박야채된장찌개 방어구이 삼색묵무침 무생채 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 안동찜닭 베이크드빈스조림 시금치나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 편마늘제육볶음 돌나물무침 콩나물무침 배추김치
	참깨죽	연두부죽	당근죽	들깨죽	브로콜리죽	옥수수죽	당근양파죽
	백미밥 들기름미역국 짜장소스 단무지무침 어묵볶음 배추김치	백미밥 아욱국 참치김치볶음 미역초무침 고추잎무침 배추김치	백미밥 호박멸치장국 해물소시지콩나물찜 우영어슷조림 들깨양배추볶음 배추김치	백미밥 근대된장국 닭갈비 새송이볶음 쌈무무침 배추김치	백미밥 김치순두부국 제육볶음 표고야채볶음 오이지무침 배추김치	백미밥 맑은김치국 두부양념조림 어묵볶음 도라지볶음 배추김치	백미밥 건새우무국 백순대볶음 미역초무침 시금치나물 배추김치
	브로콜리죽	검은콩죽	옥수수죽	땅콩죽	단호박죽	참깨죽	표고죽
	※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※						
2025	04/20(일)	04/21(월)	04/22(화)	04/23(수)	04/24(목)	04/25(금)	04/26(토)
조식	백미밥 배추된장국 참치야채볶음 표고곤약조림 건파래자반 배추김치	백미밥 열무된장국 해물완자조림 연근조림 도시락김 배추김치	백미밥 근대된장국 민찌두부조림 어묵볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 돈육곤약조림 배추된장무침 호박볶음 배추김치	백미밥 콩가루배추국 새싹연두부*양념장 새송이버섯볶음 알감자조림 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 야채계란찜 연근조림 시금치나물 배추김치	백미밥 순두부국 참치야채볶음 표고야채볶음 건파래자반 배추김치
	단호박죽	흰죽	녹두죽	흰죽	검은깨죽	녹두죽	흰죽
	백미밥 어묵국 간장불고기 오징어젓무침 양배추볶음 배추김치	백미밥 두부김치국 데리야끼닭살볶음 미역줄기볶음 무숙나물 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 편마늘제육볶음 실곤약무침 얼갈이나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 오돈불고기 고사리당근볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 가자미구이 청포묵*양념장 베이크드빈스조림 배추김치	백미밥 김치두부국 닭갈비 쌈무무침 불항가지볶음 배추김치	백미밥 근대된장국 돈장조림 어묵볶음 부추무생채 배추김치
	옥수수죽	들깨죽	브로콜리죽	순두부죽	당근양파죽	옥수수죽	컬리플라워죽
	백미밥 바지락무국 카레라이스 청포묵무침 단무지무침 배추김치	백미밥 들깨무국 한식잡채 알감자조림 숙주당근무침 배추김치	백미밥 미소된장국 우령강된장 무생채 시금치고추장무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 참치김치볶음 유채나물 매콤무짬지 배추김치	백미밥 씻은김치국 콩나물소세지해물찜 표고파프리카볶음 청경채생채 배추김치	백미밥 쭉갯어묵국 두부양념조림 고구마순볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 돈육숙주볶음 알감자조림 고추잎무침 배추김치
	녹두죽	단호박죽	참깨죽	흰죽	단호박죽	참깨죽	양송이죽
	※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※						

4월 식단표

2025	04/27(일)	04/28(월)	04/29(화)	04/30(수)			
조식	백미밥 맑은김치국 닭살야채조림 그린빈스볶음 도시락김 배추김치	백미밥 가쓰오유부장국 고기산적굴소스볶음 우영조림 숙주미나리무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 미트볼야채조림 깻잎지무침 들깨무나물 배추김치	백미밥 맑은버섯파개장 돈육감자조림 모듬콩조림 깻잎지 배추김치			
	들깨죽	참깨죽	시금치죽	단호박죽			
중식	백미밥 아욱국 추천닭갈비 오징어젓무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 호박멸치장국 닭갈비 무생채 고사리볶음 배추김치	백미밥 바지락미역국 데리야끼제육볶음 콘샐러드 표고야채볶음 배추김치	백미밥 두부김치국 안동찜닭 청포묵양념장무침 오리엔탈샐러드 배추김치			
	단호박죽	녹두죽	들깨죽	팥이죽			
석식	백미밥 콩나물국 하이라이스 베이키드빈스조림 단무지무침 배추김치	백미밥 백짬뽕국 양장피 새송이버섯볶음 매콤무짬지 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 우렁강된장소스 그린빈스볶음 시래기지짐 배추김치	백미밥 유채된장국 참치김치볶음 호박볶음 시금치무침 배추김치			
	땅콩죽	참깨죽	순두부죽	들깨죽			

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

2025							
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, 불고기용, 카레, 하이라이스, 짜장,민짜):국내산 (돈전지-찌개용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산 베이크드빈스(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, 불어묵, 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