

식단표

2026년 04월

벤엘공동생활가정

구분				수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
아침 식단				백미밥 유채된장국 사각어묵볶음 돈육메추리알장 조림 참나물무침 배추김치	백미밥 황태채뭇국 소고기숙주볶음 썩갓두부무침 도시락김 배추김치	백미밥 근대된장국 닭살굴소스조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 바지락살맑은국 두부양념조림 비엔나소시지볶 음 방풍나물무침 배추김치
점심 식단				잡곡밥 콩나물국 낙지볶음 도토리묵무침 머위대나물 배추김치	잡곡밥 유부장국 생선까스/타르타 르 양상추샐러드/드 레싱 브로콜리맛살볶 음 깍두기	잡곡밥 참치김치찌개 가자미카레구이 청경채무침 연근조림 깍두기	잡곡밥 우거지된장국 소고기버섯볶음 고사리나물 상추겉절이 깍두기
저녁 식단				백미밥 닭곰탕 삼치무조림 애호박전 비름나물무침 배추김치 (1978/87kcal)	백미밥 소고기미역국 팽이버섯파프리카 볶음 훈제오리채소무 침 미나리무생채 배추김치 (1981/83kcal)	백미밥 달걀팥국 돈육짜장볶음 청포묵무침 시금치나물 배추김치 (1831/78kcal)	백미밥 콩비지찌개 적어구이 진미채볶음 숙주나물 깍두기 (1920/90kcal)
오전 간식				요거트	미숫가루우유	사과	참외
오후 간식				쌀과자 매실차	바람떡 녹차	찜빵 우유	두유 카스테라

구분	일(04.05)	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
아침 식단	백미밥 어묵숙갓국 채소달걀찜 도라지오이무침 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 두부새우젓국 닭살채소무침 뱅어포구이 오복지무침 배추김치	백미밥 건새우미역국 미트볼토마토소 스조림 가지볶음 숙갓두부무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 소고기장조림 건파래자반 죽순채피망볶음 배추김치	백미밥 소고기묵국 임연수양념찜 방풍나물무침 진미채볶음 배추김치	백미밥 애호박맑은국 참치김치볶음 온두부찜 머위대나물 배추김치	백미밥 유채된장국 닭살채소무침 시금치나물 표고곤약조림 배추김치
점심 식단	잡곡밥1/2 잔치국수 떡갈비구이 돌나물초무침 배추김치 마카로니콘샐러드	잡곡밥 아욱된장국 코다리양념찜 맛살팽이버섯전 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 애호박나물 양배추찜/쌈장 깍두기	잡곡밥 순살감자탕 채소달걀말이 아삭이고추된장 무침 잔멸치아몬드볶음 깍두기	카레라이스 아욱된장국 돈육강정 참나물무침 깍두기 사과주스	잡곡밥 닭개장 삼치구이 취나물무침 어항가지볶음 배추김치	잡곡밥1/2 유부어묵우동 찜만두&양념장 배추김치 요구르트 과일샐러드
저녁 식단	백미밥 달래된장찌개 오징어볶음 콩나물무침 양념깻잎지 배추김치 (1915/84kcal)	백미밥 달걀파국 돈먹적구이 우영채볶음 참나물무침 배추김치 (1859/96kcal)	백미밥 육개장 고갈비구이 봄동나물무침 미니새송이버섯 볶음 깍두기 (1923/70kcal)	백미밥 콩나물국 닭살고구마조림 청경채겉절이 연근흑임자소스 무침 깍두기 (1897/88kcal)	백미밥 버섯들깨탕 훈제오리구이/머 스타드 고사리나물 실곤약채소무침 배추김치 (1988/80kcal)	백미밥 청국장찌개 돈사태찜 진미채볶음 숙주나물 배추김치 (1915/87kcal)	백미밥 홍합살맑은국 마파두부 베이컨브로콜리 볶음 얼갈이겉절이 깍두기 (1969/72kcal)
오전 간식	미숫가루	요거트	바나나	미숫가루	요거트	딸기	미숫가루
오후 간식	약밥 보리차	둥글레차 썩떡	핫케이크 우유	물만두찜 녹차	무지개떡 보리차	우유 찜감자	통밀쿠키 결명차차
구분	일(04.12)	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
아침 식단	백미밥 감자양파국 섭산적 건새우마늘종볶음 비름나물 배추김치	백미밥 콩나물김치국 두부양념조림 토마토달걀볶음 숙갓나물 깍두기	백미밥 달래된장국 가지미구이 알감자조림 도라지무침 배추김치	백미밥 복엇국 채소달걀찜 가지볶음 머위대나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 오징어볶음 미니새송이버섯 조림 김가루쪽파무침 배추김치	백미밥 달걀파국 돈장조림 숙주나물 잔멸치파리고추 볶음 배추김치	백미밥 애호박맑은국 새우살채소볶음 부들어묵조림 숙갓나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥 사골우거지국 고등어무조림 돌나물초무침 맛살팽이버섯볶음 배추김치	잡곡밥 애호박된장국 오삼불고기 미나리무생채 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 주꾸미볶음 도토리묵무침 깻잎순나물 깍두기	잡곡밥 근대된장국 제육김치볶음 연두부찜/양념장 애호박나물 깍두기	잡곡밥 크림스프 등심돈까스/소스 양상추토마토샐러드/드레싱 배추김치 오이피클	잡곡밥 우렁강된장찌개 단호박해물찜 얼갈이겉절이 올방개묵무침 깍두기	잡곡밥 육개장 채소달걀말이 팽이버섯피망볶음 방풍나물무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 아욱된장국 닭볶음탕 탕평채 오이달래무침 배추김치 (1847/79kcal)	백미밥 콩비지찌개 순대채소볶음 연근튀김/양념장 부추양파무침 배추김치 (1982/75kcal)	백미밥 물만두국 너비아니구이 느타리버섯볶음 천사채샐러드 배추김치 (2025/70kcal)	백미밥 부대찌개 고추잡채/꽃빵 볼어묵조림 깍두기 유채나물 (1920/78kcal)	백미밥 닭곰탕 동태엿장조림 맛살브로콜리볶음 비름나물 배추김치 (1942/76kcal)	백미밥 홍합살미역국 춘천달걀비 감자채카레볶음 치커리양파무침 배추김치 (2059/99kcal)	백미밥 시래기된장국 돈삼겹수육 알배기배추/쌈장 무말랭이무침 깍두기 (2015/99kcal)
오전 간식	요거트	참외	바나나	요거트	사과	미숫가루	요거트
오후 간식	증편 매실차	프렌치토스트 우유	꿀호떡 두유	약과 둥글레차	바람떡 우유	쌀과자 수정과	우유 모닝빵샌드위치

구분	일(04.19)	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
아침 식단	백미밥 다시마감자국 소고기우영볶음 연두부/양념장 청경채나물 깍두기	백미밥 바지락맑은국 닭살굴소스볶음 건파래자반 쥐어채무침 배추김치	백미밥 소고기뭇국 임연수양념찜 시금치두부무침 도라지볶음 배추김치	백미밥 모듬어묵국 소고기메추리알 조림 진미채볶음 무생채 배추김치	백미밥1/2 김가루떡국 미트볼조림 잔멸치볶음 머위대나물 배추김치	백미밥 동태썩갓국 두부양념조림 방풍나물 마늘종햄볶음 배추김치	백미밥 바지락살맑은국 섭산적구이 토마토달걀볶음 오이나물 배추김치
점심 식단	잡곡밥1/2 닭칼국수 해물부추전 오이양파무침 깍두기 요구르트	잡곡밥 버섯들깨국 제육김치볶음 청포묵무침 유채나물 깍두기	김치볶음밥 유부장국 치킨너겟/머스타드 꽃맛살마요샐러드 깍두기 사과주스	버섯영양밥/양념장 숙된장국 돈맥적구이 과일샐러드 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀찜 가지볶음 아삭이고추된장 무침 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 제육팽이버섯볶음 고사리나물 양배추찜/쌈장 깍두기	잡곡밥2/3 감자수제비국 삼치데리야끼구이 우영채볶음 세발나물무침 배추김치
저녁 식단	백미밥 콩나물국 오리주물럭 부추양파무침 가지나물 배추김치 (1801/72kcal)	백미밥 청국장찌개 브로콜리달걀볶음 삼치구이 열무된장나물 배추김치 (1897/92kcal)	백미밥 배추된장국 돈육쪽찜 애호박나물 참나물무침 깍두기 (2018/78kcal)	백미밥 설렁탕 고등어양념구이 감자조림 오이양파무침 깍두기 (2083/87kcal)	백미밥 시금치된장국 오징어볶음 콩나물삼색채 연근조림 배추김치 (1857/90kcal)	백미밥 들깨미역국 옥수수채소전 비트무초절임 훈제오리부추무침 배추김치 (2070/94kcal)	백미밥 호박고추장찌개 소고기숙주볶음 비름나물 느타리버섯무침 배추김치 (1996/91kcal)
오전 간식	미숫가루	요거트	바나나	요거트	딸기	사과	요거트
오후 간식	단호박찜 녹차	증편 녹차	카스테라 우유	통밀쿠키 유자차	카스타드 우유	꿀호떡 두유	머핀 우유
구분	일(04.26)	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
아침 식단	백미밥 황태콩나물국 밥새우볶음 닭살장조림 참나물무침 배추김치	백미밥 버섯맑은국 참치채소볶음 미역무침 볼어묵조림 배추김치	백미밥 두부새우젓국 쇠고기당면볶음 도라지무침 깻잎순나물 배추김치	백미밥 쇠고기미역국 가자미양념찜 건새우마늘종볶음 세발나물 배추김치	백미밥 콩나물김치국 닭살버섯볶음 건파래자반 두부썩갓무침 깍두기		
점심 식단	잡곡밥 봄동된장국 오향장육 파리고추잔멸치 볶음 청경채무침 깍두기	짜장밥 짬뽕국 후르츠탕수육 양배추콘샐러드 깍두기 요구르트	잡곡밥 부대찌개 동태무조림 해물완자전 오이무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 돈육파채불고기 상추겉절이 애호박나물 깍두기	산채비빔밥/달걀 후라이 팽이장국 떡갈비조림 단호박샐러드 배추김치 요구르트		
저녁 식단	백미밥 순두부찌개 치즈달걀말이 맛살곤약조림 시금치나물 배추김치 (1933/92kcal)	백미밥 근대된장국 주꾸미삼겹살볶음 콩나물무침 상추쌈/쌈장 깍두기 (1960/82kcal)	백미밥 아욱된장국 닭볶음탕 우영조림 돌나물초무침 배추김치 (1827/83kcal)	백미밥 꽃게탕 비엔나케첩조림 고사리나물 브로콜리무침 깍두기 (1827/89kcal)	백미밥 감자양파국 코다리강정 궁채들깨볶음 가지나물 배추김치 (2021/90kcal)		
오전 간식	미숫가루	오렌지	요거트	요거트	바나나		
오후 간식	고구마맛탕 녹차	핫케이크 우유	약과 둥글레차	보리차 바람떡	소금빵 우유		

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 국산:쌀,돈육,계육,오리,고등어,오징어,배추김치(배추,고추가루)

갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아

조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산

참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)

베이컨-미국산,식육가공품(돈,계육-국산,우육-호주산)