소망의 집 건강식단 차림표



	월	화	수	목	금	토	일
	04월 04일	04월 05일	04월 06일	04월 07일	04월 08일	04월 09일	04월 10일
아 침	흰밥/보리밥 돼지김치찌개 메란장조림 컬리플라워볶음 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 순두부백탕 꽁치김치조림 가지볶음 파래김자반 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 날치알계란찜 참나물무침 오복지무침 배추김치	흰밥/보리밥 북어해장국 두부양념조림 표고버섯볶음 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기된장찌개 옛날소세지전 시래기무침 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 두부김치찌개 닭살데리야끼볶음 돌나물무침 우엉조림 배추김치	흰밥/보리밥 소고기무국 연두부/양념장 아몬드멸치볶음 오이무침 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 소고기육개장 맛살계란말이 호박느타리볶음 오이양파무침 배추김치	흰밥/보리밥 바지락콩나물국 꽈리돈육메란장조림 구운파래김/달래장 숙주나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 차돌된장찌개 고등어카레구이 도토리묵야채무침 시금치무침 배추김치	흰밥/보리밥 건새우아욱국 돼지간장불고기 양배추쌈/쌈장 쌈무 배추김치	흰밥/보리밥 닭곰탕 메밀전병 실곤약야채무침 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 맑은콩나물국 돼지김치볶음 두부찜 미니새송이볶음 배추김치	흰밥/보리밥 물만두계란국 부추해물완자 청포묵야채무침 얼갈이겉절이 배추김치
간 식	카스테라/요구르트	딸기요거트	바나나	포도비피더스	연양갱/요구르트	사과비피더스	요러브
저 녁	흰밥/보리밥 콩나물김치국 떡갈비야채볶음 건새우마늘쫑조림 쑥갓나물 배추김치	흰밥/보리밥 짜장덮밥 부추계란국 표고버섯탕수/소스 단무지무침 배추김치	흰밥/보리밥 순두부찌개 소고기버섯볶음 감자조림 돌자반 배추김치	흰밥/보리밥 청국장 너비아니구이 들깨무나물 오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 가쓰오장국 함박스테이크/소스 단호박샐러드 참나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 호박새우젓국 꽁치무조림 가지무침 깻순나물 배추김치	흰밥/보리밥 배추된장국 소고기메란장조림 감자채볶음 숙주나물무침 배추김치
간 식	사과비피더스	식혜	플레인요거트	칼슘두유	오렌지	황도	단호박찜

	월	화	수	목	금	토	일
	04월 11일	04월 12일	04월 13일	04월 14일	04월 15일	04월 16일	04월 17일
아 침	흰밥/보리밥 누룽지탕 계란장조림 아몬드멸치볶음 시금치나물 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 조기양념찜 애호박나물 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 청국장 야채계란찜 콩나물무침 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 돈육메란장조림 건새우마늘쫑조림 무짠지무침 배추김치	흰밥/보리밥 순두부백탕 닭살데리야끼볶음 참나물무침 돌자반 배추김치	흰밥/보리밥 황태해장국 두부양념조림 새송이버섯볶음 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 콩비지찌개 참치야채볶음 시금치나물 낙지젓무침 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 돈등뼈해장국 야채고로케 미니새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 콩나물김치국 버섯소불고기 감자조림 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 소고기배추된장국 순살닭볶음탕 마카로니콘샐러드 오이양파무침 배추김치	흰밥/보리밥 들깨미역국 코다리무조림 굴소스가지볶음 참나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기들깨우거지탕 맛살어묵볶음 애호박볶음 무생채 배추김치	흰밥/보리밥 열무된장국 생선까스/소스 고구마샐러드 오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 차돌된장찌개 부추전 연두부/양념장 숙주나물무침 배추김치
간 식	롤케잌/요구르트	블루베리요거트	오렌지	마가렛/요구르트	플레인요거트	꿀호떡/요구르트	포도비피더스
저 녁	흰밥/보리밥 건새우아욱국 소세지야채볶음 스크램블에그 브로콜리/초장 배추김치	흰밥/보리밥 들깨수제비 감자만두 버섯야채볶음 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 두부김치찌개 꽁치무조림 숙주맛살무침 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 바지락순두부찌개 햄야채볶음 도토리묵야채무침 오복지무침 배추김치	흰밥/보리밥 호박고추장찌개 치킨텐더/소스 과일샐러드 봄동겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 라면 (안성탕면) 물만두찜 치자단무지 배추김치	흰밥/보리밥 쑥갓어묵국 새우동그랑땡 호박나물 시래기된장지짐 배추김치
간 식	복숭아요거트	포도비피더스	식혜	딸기요거트			수정과

	월	화	수	목	금	토	일
	04월 18일	04월 19일	04월 20일	04월 21일	04월 22일	04월 23일	04월 24일
아 침	흰밥/보리밥 바지락콩나물국 소고기채숙주볶음 쑥갓나물무침 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 청국장 볼어묵야채볶음 연두부/양념장 고구마순나물 배추김치	흰밥/보리밥 북어계란국 동그랑땡 시금치무침 낙지젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 차돌된장찌개 두부양념조림 숙주무침 무짠지무침 배추김치	흰밥/보리밥 참치김치찌개 떡갈비[redacted]&참깨흑임자소스 김자반 무나물 배추김치	흰밥/보리밥 우거지국 꽁치김치조림 아몬드멸치볶음 상추치커리무침 배추김치	흰밥/보리밥 시금치된장국 간장닭볶음 얼갈이겉절이 청포묵야채무침 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 근대된장국 제육고추장불고기 상추/쌈장 들깨무나물 배추김치	흰밥/보리밥 닭개장 감자고로케 올방개묵야채무침 얼갈이겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 소고기무국 골뱅이무침/소면 콩나물무침 백김치 배추김치	흰밥/보리밥 유부팽이장국 돈까스/소스 그린샐러드/딸기드레싱 치커리사과생채 배추김치	흰밥/보리밥 동태찌개 옛날소세지전 청경채버섯볶음 오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 삼치양념조림 연두부/양념장 고구마순볶음 배추김치	흰밥/보리밥 순두부찌개 돼지간장불고기 새송이버섯볶음 콩나물무침 배추김치
간 식	수수부꾸미/요구르트	딸기요거트	밤꿀호떡/요구르트	바나나	단팥도라야끼/요구르트	찐계란/요구르트	포도비피더스
저 녁	흰밥/보리밥 소고기된장찌개 메란곤약조림 숙주나물 오이지무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기미역국 잡채해물완자 가지볶음 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 호박새우젓국 고등어김치조림 두부쑥갓무침 오복지무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기버섯매운탕 녹두전 감자채볶음 열무겉절이 배추김치	흰밥/보리밥 얼큰콩나물국 순살닭볶음탕 쌈무 양파부추무침 배추김치	흰밥/보리밥 돼지김치찌개 계란말이 브로콜리/초장 깻순나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 맑은감자국 돼지김치볶음 두부찜 건새우마늘쫑조림 배추김치
간 식	플레인요거트	황도	사과비피더스	검은콩두유			바나나

	월	화	수	목	금	토	일
	04월 25일	04월 26일	04월 27일	04월 28일	04월 29일	04월 30일	05월 01일
아 침	흰밥/보리밥 누룽지탕 너비아니구이 취나물무침 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 우거지된장국 맛살계란찜 들깨무나물 구이김 배추김치	흰밥/보리밥 콩지비찌개 새우살동그랑땡 브로콜리/초장 쑥갓나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 차돌된장찌개 떡갈비야채볶음 청포묵김무침 쑥갓나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 누룽지탕 계란장조림 오복지무침 시금치나물 배추김치	흰밥/보리밥 얼큰콩나물국 간장닭볶음 무짠지무침 돌자반 배추김치	흰밥/보리밥 바지락순두부탕 돈민찌가지볶음 고추잎무침 구이김 배추김치
점 심	흰밥/보리밥 소고기배추된장국 꽁치김치조림 새송이파프리카볶음 도라지오이무침 배추김치	흰밥/보리밥 돼지호박고추장찌개 소고기채숙주볶음 김치전 백김치 배추김치	흰밥/보리밥 바지락순두부찌개 돈육파채불고기 양배추쌈/쌈장 숙주나물 배추김치	흰밥/보리밥 맑은콩나물국 훈제오리야채볶음 양파부추무침 쌈무 배추김치	흰밥/보리밥 근대된장국 생선까스/소스 과일샐러드 참나물무침 배추김치	흰밥/보리밥 소고기육개장 고구마고로케 도토리묵/양념장 오이양파무침 배추김치	흰밥/보리밥 쑥갓어묵국 코다리무조림 버섯야채볶음 콩나물무침 배추김치
간 식	카스테라/요구르트	복숭아요거트	오뜨/요구르트	플레인요거트	사과비피더스	바나나	꿀호떡/요구르트
저 녁	흰밥/보리밥 부대찌개 어묵야채볶음 아몬드멸치볶음 청경채나물 배추김치	흰밥/보리밥 감자옹심이 두부구이/양념장 깻잎순나물 오징어젓무침 배추김치	흰밥/보리밥 짜장덮밥 부추계란국 탕수육/소스 단무지무침 배추김치	흰밥/보리밥 호박새우젓국 가자미조림 감자조림 가지무침 배추김치	흰밥/보리밥 호박된장찌개 꽈리돈육메란장조림 건새우마늘쫑조림 깻순나물 배추김치	흰밥/보리밥 돈육김치찌개 햄감자채볶음 연두부/양념장 시래기조림 배추김치	흰밥/보리밥 라면 (안성탕면) 물만두찜 단무지 배추김치
간 식	포도비피더스	블루베리요거트	단호박찜	식혜	황도	요러브	오렌지

* 원 산 지 안 내 *

* 쌀- 밥,죽,누룽지 (국내산) / 배추김치(배추:국산,고춧가루:국내산) ,얼갈이겉절이(얼갈이배추:국내산,고춧가루:국내산)

* 소고기-국거리(국내산-한우,호주산),소불고기,소장조림용(호주산),/돼지고기-국내산/닭고기-곰탕용,볶음용(국내산) / 오리고기-주물럭,훈제오리(국내산)

* 고등어(노르웨이산) /동태(러시아산)/꽃게(중국산)/조기(중국산)/임연수(러시아산)/꽁치통조림(대만산)/콩-콩비지,두부,콩국수,순두부(외국산)/다슬기(중국산)

* 돈까스-돈육(등심:국산)/생선까스-북방네덜란드산/떡갈비-돈육(국산)/치킨봉,치킨텐더,치킨윙-닭고기(국산)/비엔나소세지-돈육(국산),돈지방(국산),닭고기(국산)

-상기식단은 재료수급에 따라 변경될 수 있습니다-