

월간 식단표

2024년 04월

보건소명: 해남군보건소

구분		월(04.01)	화(04.02)	수(04.03)	목(04.04)	금(04.05)	토(04.06)	
아침식단		잡곡밥 계란파국 미니돈까스 가지볶음 파프리카볶음 배추김치 (646kcal)	잡곡밥 두부북엇국 우물고기 애호박나물 청포묵김가루무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥 연포탕 가지미구이 맛살팽이전 숙주나물 배추김치 (722kcal)	잡곡밥 굴탕 감자전 더덕무침 오징어젓갈 배추김치 (721kcal)	잡곡밥 배추된장국 돈육매추리알창조림 어묵볶음 오이무침 배추김치 (648kcal)	잡곡밥 새우미역국 달걀말이 새송이버섯볶음 두릅된장무침 배추김치 (622kcal)	
점심식단		잡곡밥 소고기무국 닭볶음탕 새송이버섯볶음 깻잎순무침 배추김치 (705kcal)	잡곡밥 알탕 해물동그랑땡전 한식잡채 불동살러드 배추김치 (725kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 훈제오리 머스타드 단호박찜 치커리유자청무침 배추김치 (773kcal)	잡곡밥 부대찌개 새우까스 머스타드 브로콜리두부무침 콩나물열무무침 배추김치 (768kcal)	잡곡밥 오징어무국 제육볶음 감자조림 미역줄기볶음 배추김치 (689kcal)	카레라이스 유부된장국 순살양념치킨 도토리묵무침 과일샐러드 배추김치 (702kcal)	
저녁식단		잡곡밥 콩나물국 원샥생선찜 실곤약채소무침 건새우마늘총볶음 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 썩갓어묵국 돈육주꾸미볶음 감자볶음 우렁조림 배추김치 (715kcal)	잡곡밥 차돌박이된장국 연두부 양념장 참치양배추볶음 연근조림 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 떡만둣국 장어데리야끼구이 브로콜리채소볶음 깻잎양념무침 배추김치 (787kcal)	잡곡밥 김치찌개 떡갈비구이 탕평채 냉이들깨된장무침 배추김치 (749kcal)	잡곡밥 한우무국 등갈비김치찜 두부조림 불동살러드 배추김치 (784kcal)	
구분		일(04.07)	월(04.08)	화(04.09)	수(04.10)	목(04.11)	토(04.13)	
아침식단		잡곡밥 감자수제비 소세지계장볶음 맛살감자채볶음 오이생채 배추김치 (739kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 너비아니구이 계란말이 콩나물유부냉채 배추김치 (638kcal)	백미밥 냉이된장국 마파두부 도라지오이무침 파래김자반 배추김치 (695kcal)	잡곡밥 무채국 돈육굴소스볶음 가지나물 고구마순나물 배추김치 (604kcal)	잡곡밥 썩갓동태찌개 게란창조림 고추장순대볶음 무생채 배추김치 (694kcal)	잡곡밥 버섯들깨국 두부김치 바지락볶음 컬리플라워볶음 깍두기 (636kcal)	잡곡밥 맑은북어국 미트볼채소볶음 스크램블에그 쪽파무침 배추김치 (715kcal)
점심식단		잡곡밥 순두부찌개 삼겹구이 쌈채소 쌈장 콩나물무침 배추김치 (646kcal)	콘드레나물밥 양념장 어묵매운탕 오징어미니리무침 햇도그 게잡 쥬시콜 배추김치 (698kcal)	잡곡밥 애호박찌개 콩나물불고기 감자조림 참나물무침 배추김치 (652kcal)	잡곡밥 차돌뽕국 짜장소스 참살탕수육 짜사이무침 배추김치 (802kcal)	잡곡밥 팽이버섯이소국 오리주물럭 무쌈말이 열무된장지짐 배추김치 (769kcal)	잡곡밥 달걀국 감비찜 우렁진미채볶음 오이고추 쌈장 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 감자짜글이 낙지볶음 호박고지나물 숙주나물 배추김치 (638kcal)
저녁식단		잡곡밥 달걀만두국 코다리간장조림 두부구이 양념장 청경채나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 뼈해장국 소고기매추리알창조림 느타리버섯볶음 고구마샐러드 배추김치 (656kcal)	잡곡밥 건새우미역국 고등어자반구이 콩나물훈편 취나물무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 근대된장국 소불고기 양배추쌈 쌈장 콜라비사과생채 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 건새우맑은국 동태전 불어묵감자조림 양념깻잎지 배추김치 (608kcal)	잡곡밥 진치국수 해물파전 방풍나물 고들빼기무침 배추김치 (736kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 공치구이 어묵잡채 무알랭이무침 배추김치 (794kcal)
구분		일(04.14)	월(04.15)	화(04.16)	수(04.17)	목(04.18)	토(04.20)	
아침식단		잡곡밥 조개살무국 두부조림 탕평채 공침채볶음 배추김치 (710kcal)	콩나물밥 달래장 황태채뭇국 돈채피망볶음 어묵볶음 매콤콩나물무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 배추된장국 삼치조림 베이컨감자채볶음 치커리겉절이 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 들개수제비 버섯간장불고기 오징어미니리초무침 고사리나물무침 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 동태찌개 해물완자전 계란말이 도시락김 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 청국장찌개 스팸김치볶음 콩가루배추찜 김자반무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 감자양파국 돼지불고기 새송이버섯볶음 무나물무침 배추김치 (629kcal)
점심식단		잡곡밥 감자된장국 김치제육볶음 명연채볶음 썩갓나물 깍두기 (693kcal)	잡곡밥 바지락미역국 쭈꾸미볶음 꽃맛삼각자냉채 머위대볶음 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 어묵무국 돼지갈비찜 두릅전 파리고추조림 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 쌀국수 차돌박이숙주볶음 아채춘권 참깨그린샐러드 배추김치 (772kcal)	잡곡밥 달걀팽이국 로제찜닭 유부콩나물냉채 참나물무침 배추김치 (684kcal)	잡곡밥 브로콜리스프 치킨까스 해물볶음우동 로메인시저샐러드 배추김치 (704kcal)	잡곡밥 썩쌀순두부찌개 떡갈비 파리고추감자조림 깻잎장아찌 배추김치 (647kcal)
저녁식단		잡곡밥 추어탕 국물떡볶이 부추전 고추장아찌 배추김치 (758kcal)	잡곡밥 도토리묵사발 치즈불닭 감자고로케 마카로니콘샐러드 배추김치 (758kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 아귀콩나물찜 감자도토리묵무침 호박새우살볶음 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 부대찌개 메밀전병 토마토달걀볶음 새송이버섯 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 닭개장 두부계란전 양념장 후랑크파프리카볶음 오이무침 배추김치 (694kcal)	잡곡밥 소고기무국 돈육모듬창조림 들깨공채볶음 툇두부무침 배추김치 (676kcal)	잡곡밥 오징어콩나물국 가지미구이 호박조림 파프리카볶음 배추김치 (624kcal)
구분		일(04.21)	월(04.22)	화(04.23)	수(04.24)	목(04.25)	금(04.27)	
아침식단		잡곡밥 닭곰탕 표고버섯튀김 참치양배추볶음 마늘쫀전새우볶음 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 물만두국 오징어볶음 공중떡볶이 머위나물무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 두부새우젓국 소고기버섯볶음 취나물 무알랭이무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 오징어무국 바삭불고기 표고버섯볶음 김구이 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 참치찌개 달걀찜 시래기지짐 마늘볶음 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 알탕 소세지야채볶음 감자조림 비트무생채 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 제철국 소불고기 깨순볶음 열무무침 배추김치 (623kcal)
점심식단		잡곡밥 해물순두부찌개 제육볶음 양배추쌈 쌈장 세발나물무침 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 게살계란국 간짜장소스 만두강정 해물팔보채 배추김치 (795kcal)	잡곡밥 소고기배추된장국 닭갈비 야채계란찜 들기름약국수 배추김치 (697kcal)	잡곡밥 바지락미역국 등불김치찜 수제야채튀김 꽃맛살샐러드 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 맑은연두부국 숙주부추고기찜 소면야채무침 시금치나물 배추김치 (714kcal)	잡곡밥 소고기무국 돈까스 소스 미더덕콩나물찜 버섯야채볶음 배추김치 (687kcal)	백미밥 근대된장국 계란후라이 당근 무생채 상추 콩나물등 온두부 양념장 배추김치 (708kcal)
저녁식단		잡곡밥 감자양파국 고등어무조림 느타리버섯볶음 쌈바귀무침 배추김치 (653kcal)	잡곡밥 콩나물무국 순대야채볶음 동그랑땡 게잡 콩나물무침 배추김치 (662kcal)	잡곡밥 오리탕 두릅산적 고구마맛탕 불동살러드 배추김치 (748kcal)	잡곡밥 냉이된장국 임연수구이 파리계란창조림 숙주나물 배추김치 (678kcal)	잡곡밥 썩국 굴림만두 가지볶음 더덕무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 소고기무국 달걀창조림 맛살불어묵볶음 미역귀무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 홍합콩나물국 코다리엿장조림 애호박전 돌나물추무침 배추김치 (637kcal)
구분		일(04.28)	월(04.29)	화(04.30)				
아침식단		잡곡밥 콩가루배춧국 너비아니구이 파프리카볶음 고춧잎무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 수제비국 오리훈제머스타드 가지나물 미역줄기볶음 배추김치 (658kcal)	잡곡밥 감자된장국 소불고기 연근조림 깨순볶음 배추김치 (618kcal)				
점심식단		잡곡밥 부대찌개 메추리알창조림 백순대찜 미니리무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 들깨미역국 콩치김치찜 옛날소시지전 청경채무침 배추김치 (644kcal)	오트라이스 미니우동 함박스테이크소스 간장깻잎지 메이비슈 배추김치 (734kcal)				
저녁식단		콩나물밥 달래장 유부장국 고등어구이 어묵양파볶음 오이양파무침 포기김치 (668kcal)	잡곡밥 어묵무국 돼지갈비 표고버섯볶음 마늘장아찌 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 게살계란국 해물찜 콩나물잡채 냉이무침 배추김치 (639kcal)				

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