

식단표

2025년 04월

예지노인복지센터

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1		2		3		4		5	
				아침 (659kcalkcal))	점심 (689kcalkcal))	아침 (645kcalkcal))	점심 (677kcalkcal))	아침 (653kcalkcal))	점심 (684kcalkcal))	아침 (649kcalkcal))	점심 (671kcalkcal))	아침 (655kcalkcal))	점심 (686kcalkcal))
				잡곡밥/닭고기야채 죽 두부새우젓국 코다리무조림 목이버섯볶음 양파장아찌 맛김치	잡곡밥/브로콜리아 채죽 멸치우린유부야채 국 소시지콩나물찜 미역줄기볶음 흑임자연근샐러드 맛김치	잡곡밥/김가루야채 죽 김치콩나물국 돼지고기야채볶음 콩자반 양념깻잎지무침 맛김치	잡곡밥/매생이야채 죽 감자국 햄박스테이크조림 매콤우엉채볶음 마늘쫄무침 맛김치	잡곡밥/땅콩죽 순두부국 계란찜 무나물볶음 나박김치 맛김치	잡곡밥/양송이버섯 죽 북어계란국 오징어야채볶음 두부조림 열무겉절이 맛김치	잡곡밥/참깨야채죽 미역국 전치국수 닭순살간장조림 새우젓호박볶음 알배기겉절이 맛김치	작은밥/게살야채죽 전치국수 닭순살간장조림 새우젓호박볶음 알배기겉절이 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 누룽지탕 참치야채볶음 어묵조림 브로콜리무침 맛김치	잡곡밥/참깨야채죽 누룽지탕 코다리강정조림 컬리플라워볶음 계절야채무침 맛김치
				저녁 (672kcalkcal))	간식	저녁 (667kcalkcal))	간식	저녁 (676kcalkcal))	간식	저녁 (681kcalkcal))	간식	저녁 (690kcalkcal))	간식
				잡곡밥/표고버섯죽 오징어무국 훈제오리야채볶음 표고버섯곤약조림 청경채겉절이 맛김치	엔커버 바나나	잡곡밥/단호박야채 죽 어묵국 스팸김치볶음 연근땅콩조림 양배추된장무침 맛김치	유자차 송편 요구르트	잡곡밥/달걀야채죽 수제비국 소고기버섯볶음 감자볶음 계절야채무침 맛김치	엔커버 쌀과자 포도주스	잡곡밥/닭야채죽 근대된장국 돼지불백 맛살브로콜리볶음 세발나물겉절이 맛김치	유자차 딸기	잡곡밥/소고기야채 죽 참치김치찌개 고기산적바베큐소 스조림 취나물볶음 배추나물무침 맛김치	엔커버 카스타드 두유
6		7		8		9		10		11		12	
아침 (648kcalkcal))	점심 (688kcalkcal))	아침 (634kcalkcal))	점심 (685kcalkcal))	아침 (644kcalkcal))	점심 (691kcalkcal))	아침 (640kcalkcal))	점심 (678kcalkcal))	아침 (637kcalkcal))	점심 (688kcalkcal))	아침 (649kcalkcal))	점심 (679kcalkcal))	아침 (650kcalkcal))	점심 (685kcalkcal))
잡곡밥/들깨야채죽 냉이된장국 스크램블에그 고구마줄기볶음 조개젓무침 맛김치	잡곡밥/표고버섯야 채죽 감자옹심이국 소고기숙주볶음 건새우마늘쫄볶음 느타리버섯무침 맛김치	잡곡밥/닭고기야채 죽 홍합살무국 떡갈비불조림 도시락김 나박김치 맛김치	무밥/시금치죽 들깨미역국 순살닭볶음탕 가지볶음 근대나물무침 맛김치	잡곡밥/옥수수죽 청국장찌개 참치무조림 죽순들깨볶음 양배추장아찌 맛김치	잡곡밥/당근야채죽 부대찌개 제육볶음 알마늘간장조림 유채나물무침 맛김치	잡곡밥/흑임자야채 죽 어묵국 햄버섯볶음 총알새송이버섯볶 음 오복지무침 맛김치	잡곡밥/복두죽 김치찌개 연양식불고기 무당면볶음 숙주무침 맛김치	잡곡밥/옥수수죽 순두부국 햄박스테이크조림 햄그린빈볶음 갈치숙젓무침 맛김치	잡곡밥/부추죽 오징어무국 소불고기 건새우마늘쫄볶음 치커리생채 맛김치	잡곡밥/새우야채죽 누룽지탕 계란찜 우엉채조림 브로콜리두부무침 맛김치	잡곡밥/고기야채죽 뼈없는감자탕 미트볼계찹조림 어묵조림 알배추무침 맛김치	잡곡밥/들깨야채죽 열무된장국 매추리알장조림 연두부/양념장 무오이간장초절임 맛김치	잡곡밥/양송이죽(생 신특식) 소고기미역국 돼지고기버섯볶음 명엽채볶음 시금치두부무침 맛김치
저녁 (687kcalkcal))	간식	저녁 (692kcalkcal))	간식	저녁 (689kcalkcal))	간식	저녁 (687kcalkcal))	간식	저녁 (688kcalkcal))	간식	저녁 (693kcalkcal))	간식	저녁 (682kcalkcal))	간식
잡곡밥/김가루죽 육개장 춘천닭갈비 감자조림 치커리겉절이 깍두기	엔커버 도너츠 요구르트	잡곡밥/순두부야채 죽 북어계란국 두부스테이크조림 맛살브로콜리볶음 오이미역초무침 맛김치	유자차 바나나	잡곡밥/땅콩죽 콩나물감자국 오징어수제비볶음 버섯호박볶음 어묵고추조림 맛김치	엔커버 단팥죽	잡곡밥/콜리플라워 죽 사골배추국 훈제오리숙주볶음 우엉채조림 배추겉절이 맛김치	유자차 딸기	잡곡밥/참깨야채죽 양송이버섯들깨국 해물콩나물찜 매추리알장장조 림 참치버섯샐러드 맛김치	엔커버 단호박죽	잡곡밥/단호박야채 죽 맑은감자국 돈까스/소스 고구마조림 감귤청양배추샐러 드 맛김치	유자차 쌀과자 오렌지주스	잡곡밥/매생이죽 애호박두부국 코다리무조림 느타리버섯볶음 청포묵무침 맛김치	엔커버 찐고구미

13		14		15		16		17		18		19	
아침 (641kcalcal)	점심 (684kcalcal)	아침 (643kcalcal)	점심 (675kcalcal)	아침 (641kcalcal)	점심 (679kcalcal)	아침 (652kcalcal)	점심 (682kcalcal)	아침 (645kcalcal)	점심 (691kcalcal)	아침 (649kcalcal)	점심 (699kcalcal)	아침 (639kcalcal)	점심 (685kcalcal)
잡곡밥/김가루죽 계란국 닭소살간장조림 콩자반 궁채장아찌 맛김치	잡곡밥/소고기죽 들깨버섯국 오징어이채볶음 건취나물볶음 된장깻잎지 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 누룽지탕 스팸감자조림 컬리플라워볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/브로콜리아 채죽 돼지고기김치찌개 동그랑땡전 건새우무조림 콩나물깻잎무침 맛김치	잡곡밥/바지락죽 순두부국 참치이채볶음 계란찜 파래자반 맛김치	잡곡밥/표고버섯죽 오징어무국 소불고기 미역줄기볶음 고춧잎장아찌무침 맛김치	잡곡밥/두부죽 맑은유부국 매추리알조림 들기름김치볶음 무오이간장초절임 맛김치	잡곡밥/참깨죽 버섯고추장찌개 카레닭갈비 도시락김 근대나물무침 맛김치	잡곡밥/김가루죽 들깨무국 소세지이채볶음 목이버섯볶음 브로콜리무침 맛김치	잡곡밥/새우죽 홍합살미역국 고등어튀김 감자볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/양송이죽 미역국 돼지고기이채볶음 우렁조림 오징어젓갈무우침 맛김치	작은밥/단호박죽 계란국 짜장면 미트볼데리야끼조 림 도시락김 맛김치	잡곡밥/콜리플라워 죽 콩나물국 햄버섯볶음 양념순두부 스크램블에그 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 냉이된장국 가지미튀김 맛살브로콜리볶음 숙주무침 맛김치
저녁 (685kcalcal)	간식	저녁 (693kcalcal)	간식	저녁 (683kcalcal)	간식	저녁 (685kcalcal)	간식	저녁 (680kcalcal)	간식	저녁 (679kcalcal)	간식	저녁 (687kcalcal)	간식
잡곡밥/닭안심죽 황태무국 떡갈비이채조림 건과류멸치볶음 참나물두부무침 맛김치	엔커버 약과 요구르트	잡곡밥/땅콩죽 감자국 미트볼청피망볶음 매콤어묵볶음 꼬시래기무침 맛김치	유자차 바나나	잡곡밥/닭안심야채 죽 얼갈이배추된장국 고등어깍두기조림 청경채볶음 버섯들깨소스무침 맛김치	엔커버 쌀과자 포도주스	잡곡밥/소고기죽 황태국 해물오징어찜 건새우마늘종볶음 실곤약무침 맛김치	유자차 오픈레	잡곡밥/매생이죽 육개장 소불고기버섯볶음 두부조림 해초샐러드 맛김치	엔커버 단호박죽	잡곡밥/들깨야채죽 수제비국 떡갈비이채조림 호박볶음 참나물겉절이 맛김치	유자차 도너츠 요구르트	잡곡밥/순두부야채 죽 부대찌개 닭소살볶음탕 고구마순들깨볶음 가지무침 맛김치	엔커버 딸기
20		21		22		23		24		25		26	
아침 (647kcalcal)	점심 (682kcalcal)	아침 (639kcalcal)	점심 (680kcalcal)	아침 (637kcalcal)	점심 (687kcalcal)	아침 (641kcalcal)	점심 (678kcalcal)	아침 (644kcalcal)	점심 (689kcalcal)	아침 (637kcalcal)	점심 (672kcalcal)	아침 (635kcalcal)	점심 (675kcalcal)
잡곡밥/시금치죽 미역국 코다리무조림 맛살양배추볶음 된장깻잎지 맛김치	잡곡밥/개살야채죽 배추들깨탕 제육볶음 잡채 치커리무침 맛김치	잡곡밥/바지락죽 두부새우젓국 베이컨이채볶음 건새우무조림 나박김치 맛김치	취나물밥/새우야채 죽 감자옹심이 안동찜닭 가지볶음 마늘종무침 맛김치	잡곡밥/부추죽 김치콩나물국 표고버섯매추리알 조림 파래자반 된장깻잎지 맛김치	잡곡밥/김가루야채 죽 들깨버섯국 떡갈비스틱조림 무나물볶음 도토리묵무침 맛김치	잡곡밥/당근야채죽 순두부국 감자국 소불고기 고구마줄기볶음 속갓두부무침 맛김치	잡곡밥/옥수수죽 감자국 소불고기 고구마줄기볶음 속갓두부무침 맛김치	잡곡밥/매생이야채 죽 근대된장국 가지미우조림 감자고구마조림 오이지무침 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 쇠고기배춧국 오징어콩나물찜 카레어묵볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/닭안심죽 누룽지탕 두부간장조림 호박양파볶음 오징어젓갈무침 맛김치	잡곡밥/참깨죽 부대찌개 돼지고기김치볶음 감자조림 흑임자연근샐러드 맛김치	잡곡밥/콜리플라워 죽 숙국 돼지고기버섯볶음 스크램블에그 양배추장아찌 맛김치	잡곡밥/땅콩죽 소고기미역국 고등어강정 베이컨이채볶음 청경채된장무침 맛김치
저녁 (690kcalcal)	간식	저녁 (691kcalcal)	간식	저녁 (689kcalcal)	간식	저녁 (685kcalcal)	간식	저녁 (688kcalcal)	간식	저녁 (682kcalcal)	간식	저녁 (692kcalcal)	간식
잡곡밥/계란죽 얼큰소고기무국 너비아니이채조림 버섯볶음 계절야채무침 맛김치	엔커버 송편 보리차	잡곡밥/고구마이채죽 사골배추국 코다리무조림 호두땅콩조림 계절야채무침 맛김치	유자차 단팥빵	잡곡밥/참깨야채죽 우거지된장국 오리훈제김치볶음 감자볶음 시금치무침 맛김치	엔커버 오픈레	잡곡밥/순두부야채 죽 참치김치찌개 치킨가라아게 우렁채조림 콩나물겨자무침 맛김치	유자차 바나나	잡곡밥/단호박죽 감자어묵국 생선까스/타르소스 버섯파리고추볶음 근대나물무침 맛김치	엔커버 단호박죽	잡곡밥/들깨야채죽 애호박두부국 소세지이채볶음 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치	유자차 도너츠	잡곡밥/두부죽 황태무국 푼고추오징어조림 맛살브로콜리볶음 치커리유자청무침 맛김치	엔커버 딸기
27		28		29		30							
아침 (640kcalcal)	점심 (679kcalcal)	아침 (640kcalcal)	점심 (689kcalcal)	아침 (637kcalcal)	점심 (678kcalcal)	아침 (639kcalcal)	점심 (681kcalcal)						
잡곡밥/소고기이채 죽 홍합살무국 순두부계란찜 시래기볶음 갈치숙젓무우침 맛김치	잡곡밥/김가루야채 죽 얼큰콩나물국 안동찜닭 고추장어묵볶음 취나물쌈장무침 맛김치	잡곡밥/참깨죽 맑은유부국 돼지고기간장볶음 햄그린빈볶음 오복치무침 맛김치	잡곡밥/바지락죽 참치김치찌개 동그랑땡전 건과류멸치볶음 느타리버섯무침 맛김치	잡곡밥/매생이죽 들깨무국 닭소살장조림 우렁조림 브로콜리무침 맛김치	잡곡밥/부추죽 오징어무국 한식잡채 두부조림 비트무생채 맛김치	잡곡밥/순두부죽 수제비국 고등어무조림 파래자반 해초샐러드 맛김치	잡곡밥/새우야채죽 버섯고추장찌개 돼지고기감자조림 건취나물볶음 들깨배추무침 맛김치						
저녁 (694kcalcal)	간식	저녁 (699kcalcal)	간식	저녁 (694kcalcal)	간식	저녁 (691kcalcal)	간식						
잡곡밥/시금치죽 양송이버섯들깨국 함박스테이크조림 알마늘간장조림 고들빼기이채무침 맛김치	엔커버 도너츠 포도주스	잡곡밥/단호박죽 우거지된장국 가지미튀김 시래기나물볶음 배추겉절이 맛김치	유자차 오픈레	잡곡밥/흑임자죽 황태국 너비아니구이 햄감자볶음 시금치두부무침 맛김치	엔커버 바나나 두유	잡곡밥/김가루야채 죽 육개장 고기산적바베큐소 스조림 가지볶음 오이무침 맛김치	유자차 단팥빵 요그르트						

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

※ 원산지 표시 : 고춧가루:중국산 사용합니다.

※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표