2026년 4월 요양원 식단

	일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3	4
아침				백미밥 숭늉 돈육메추리알장조림 사각어묵볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 황태채뭇국 소고기숙주볶음 쑥갓두부무침 도시락김 배추김치	백미밥 숭늉 닭살채소조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 바지락살맑은국 두부양념조림 비엔나소시지볶음 방풍나물무침 배추김치
점심				잡곡밥 콩나물국 낙지볶음 도토리묵무침 머위대나물 배추김치	잡곡밥 유부장국 동태전/양념장 브로콜리맛살볶음 양상추샐러드/발사믹D 깍두기	잡곡밥 소고기배춧국 가자미카레구이 연근조림 청경채무침 깍두기	잡곡밥 우거지된장국 소고기버섯볶음 고사리나물 상추겉절이 배추김치
저녁				흑미밥 닭곰탕 삼치무조림 애호박전 비름나물무침 깍두기	흑미밥 소고기미역국 훈제오리채소무침 팽이버섯파프리카볶음 미나리무생채 배추김치	흑미밥 달걀파국 돈목살양파볶음 청포묵무침 시금치나물 배추김치	흑미밥 콩비지백탕 적어구이 진미채볶음 숙주나물 깍두기
날짜	5	6	7	8	9	10	11
아침	백미밥 어묵쑥갓국 채소달걀찜 도라지오이무침 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 두부새우젓국 닭살채소무침 뱅어포구이 무나물 배추김치	백미밥 건새우미역국 미트볼토마토소스조림 쑥갓두부무침 가지볶음 배추김치	백미밥 숭늉 소고기장조림 죽순채피망볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 소고기뭇국 임연수양념찜 진미채볶음 방풍나물무침 배추김치	백미밥 애호박맑은국 참치채소볶음 온두부찜/양념장 머위대나물 깍두기	백미밥 숭늉 닭살채소무침 표고곤약조림 시금치나물 배추김치
점심	잡곡밥1/2 잔치국수 떡갈비구이 양배추샐러드/유자D 돌나물초무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 코다리양념찜 맛살팽이버섯전 세발나물무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 애호박나물 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 소고기배춧국 채소달걀말이 찬멸치아몬드볶음 아삭이고추된장무침 깍두기	카레라이스 아욱된장국 돈맥적구이 참나물무침 깍두기 사과	잡곡밥 맑은닭개장 삼치구이 어향가지볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥1/2 유부어묵우동 찐만두/양념장 토마토오이무침 배추김치 플레인요거트
저녁	흑미밥 달래된장국 오징어볶음 콩나물무침 깻잎순나물 배추김치	흑미밥 달걀파국 돈맥적구이 우엉채볶음 참나물무침 배추김치	흑미밥 맑은육개장 고갈비구이 미니새송이버섯볶음 봄동나물무침 깍두기	흑미밥 콩나물국 닭살피망조림 연근흑임자소스무침 청경채겉절이 배추김치	흑미밥 버섯들깨탕 훈제오리구이 실곤약채소무침 고사리나물 배추김치	흑미밥 두부된장국 돈사태찜 진미채볶음 숙주나물 배추김치	흑미밥 홍합살맑은국 마파두부 베이컨브로콜리볶음 얼갈이겉절이 깍두기

2026년 4월 요양원 식단

	일	월	화	수	목	금	토
날짜	12	13	14	15	16	17	18
아침	백미밥 호박양팟국 섭산적 건새웁마늘종볶음 비름나물 배추김치	백미밥 콩나물국 두부양념조림 토마토달걀볶음 쑥갓나물 깍두기	백미밥 숭늉 가자미구이 둥근호박조림 도라지무침 배추김치	백미밥 북엇국 채소달걀찜 가지볶음 머위대나물 배추김치	백미밥 숭늉 오징어볶음 미니새송이버섯조림 김가루쪽파무침 배추김치	백미밥 달걀파국 돈장조림 잘멸치꽈리고추볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 애호박맑은국 새우살채소볶음 부들어묵조림 쑥갓나물 배추김치
점심	잡곡밥 사골우거짓국 고등어무조림 맛살팽이버섯볶음 돌나물초무침 배추김치	잡곡밥 호박된장국 오삼불고기 미나리무생채 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 주꾸미볶음 도토리묵무침 깻잎순나물 깍두기	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 연두부찜/양념장 애호박나물 깍두기	잡곡밥 유부맑은국 함박스테이크/소스 양상추토마토샐러드 오이피클 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 해물콩나물찜 올방개묵무침 얼갈이겉절이 깍두기	잡곡밥 맑은육개장 채소달걀말이 팽이버섯피망볶음 방풍나물무침 배추김치
저녁	흑미밥 아욱된장국 닭볶음탕 탕평채 오이달래무침 배추김치	흑미밥 콩비지백탕 돈채피망볶음 연근조림 부추양파무침 배추김치	흑미밥 물만둣국 너비아니구이 느타리버섯볶음 천사채샐러드 배추김치	흑미밥 사골우거짓국 고추잡채 볼어묵조림 유채나물 깍두기	흑미밥 닭곰탕 동태무조림 맛살브로콜리볶음 비름나물 배추김치	흑미밥 홍합살미역국 춘천닭갈비 마늘종볶음 치커리양파무침 배추김치	흑미밥 시래기된장국 돈삼겹수육 알배기배추/쌈장 무생채 배추김치
날짜	19	20	21	22	23	24	25
아침	백미밥 숭늉 소고기우엉볶음 연두부/양념장 청경채나물 배추김치	백미밥 바지락맑은국 닭살채소볶음 쥐어채무침 건파래자반 배추김치	백미밥 소고기뭇국 임연수양념찜 시금치두부무침 도라지볶음 배추김치	백미밥 모둠어묵국 소고기메추리알조림 진미채볶음 무생채 배추김치	백미밥1/2 김가루떡국 미트볼조림 잔멸치볶음 머위대나물 배추김치	백미밥 동태쑥갓국 두부양념조림 마늘종햄볶음 방풍나물 배추김치	백미밥 바지락맑은국 섭산적구이 토마토달걀볶음 오이나물 배추김치
점심	잡곡밥1/2 닭칼국수 해물부추전 오이양파무침 깍두기 플레이요거트	잡곡밥 버섯들깨국 제육볶음 청포묵무침 유채나물 깍두기	채소볶음밥 유부장국 닭살오븐구이 양상추샐러드/발사믹D 깍두기 사과	버섯영양밥 쑥된장국 돈맥적구이 토마토브로콜리무침 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 소고기배춧국 채소달걀찜 가지볶음 아삭이고추된장무침 깍두기	잡곡밥 호박된장국 제육팽이버섯볶음 고사리나물 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥2/3 수제비국 삼치구이 우엉채볶음 세발나물무침 배추김치
저녁	흑미밥 콩나물국 오리주물럭 가지나물 부추양파무침 배추김치	흑미밥 호박된장국 삼치구이 브로콜리달걀볶음 열무된장나물 배추김치	흑미밥 배추된장국 돈사태찜 애호박나물 참나물무침 깍두기	흑미밥 설렁탕 고등어양념구이 둥근호박조림 오이양파무침 깍두기	흑미밥 시금치된장국 오징어볶음 연근조림 콩나물삼색채 배추김치	흑미밥 들깨미역국 훈제오리부추무침 새우살채소전 비트무초절임 배추김치	흑미밥 두부된장국 소고기숙주볶음 느타리버섯무침 비름나물 배추김치

2026년 4월 요양원 식단

	일	월	화	수	목	금	토
날짜	26	27	28	29	30		
아침	백미밥 황태콩나물국 닭살장조림 밥새우볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 버섯맑은국 참치채소볶음 볼어묵조림 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 두부새우젓국 소고기양배추볶음 도라지무침 깻잎순나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 가자미양념찜 건새우마늘종볶음 세발나물 배추김치	백미밥 콩나물국 닭살피망볶음 두부쑥갓무침 건파래자반 깍두기		
점심	잡곡밥 봄동된장국 오향장육 잔멸치꽈리고추볶음 청경채무침 깍두기	달걀채소볶음밥 백짬뽕국 돈사태찜 양배추샐러드/유자D 배추김치 플레인요거트	잡곡밥 사골우거짓국 동태무조림 해물완자전 오이무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 돈육파채불고기 애호박나물 상추겉절이 배추김치	산채비빔밥/달걀후라이 팽이장국 떡갈비조림 그린샐러드/발사믹D 배추김치 플레인요거트		
저녁	흑미밥 순두부백탕 채소달걀말이 맛살곤약조림 시금치나물 배추김치	흑미밥 근대된장국 주꾸미삼겹살볶음 콩나물무침 상추쌈/쌈장 깍두기	흑미밥 아욱된장국 닭볶음탕 우엉조림 돌나물초무침 배추김치	흑미밥 꽃게탕 비엔나소시지볶음 브로콜리무침 고사리나물 깍두기	흑미밥 호박양팟국 코다리양념찜 궁채들깨볶음 가지나물 배추김치		

※식단표 참조: 사천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

※원산지 : 쌀(국내산), 배추김치(국내산), 돈육(국내산), 우육(호주산), 닭고기(국내산)

※위 메뉴는 식재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

※식단 및 전체적인 식당운영의 건의사항은 언제든지 문의 바랍니다.