

2022년 4월 식단표

일자/요일					01(금)	02(토)
점심					잡곡밥 채개장 순살닭갈비 죽순나물볶음 시금치나물무침 김치	잡곡밥 콩비지찌개 해물완자조림 감자채볶음 참나물무침 김치
저녁					잡곡밥 어묵무국 삼치구이 시래기된장지짐 세발나물겉절이 김치	잡곡밥 순두부백탕 콩나물불고기 고구마순나물볶음 청경채나물무침 김치
오전간식					해물죽	양송이스프
오후간식					잔치국수	핫도그 과일주스
일자/요일	04(월)	05(화)	06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
점심	잡곡밥 소고기미역국 가자미조림 무나물볶음 오이양파무침 김치	잡곡밥 선지해장국 너비아니조림 마늘쫄면새우볶음 돌나물무침 김치	잡곡밥 맑은콩나물국 제육야채볶음 호박볶음 배추나물무침 김치	잡곡밥 버섯청국장찌개 닭살데리야끼조림 야채샐러드&드레싱 참나물무침 김치	잡곡밥 바지락살무국 돈육숙주불고기 고구마순나물볶음 단호박콘샐러드 김치	잡곡밥 무채된장국 닭살감자조림 고사리나물볶음 썩갓두부무침 김치
저녁	잡곡밥 맑은감자국 돈육파채불고기 가지고추장볶음 열무나물무침 김치	잡곡밥 소고기무국 닭살김치볶음 느타리버섯볶음 도토리묵야채무침 김치	잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 감자조림 청경채나물무침 김치	잡곡밥 순두부백탕 콩치시래기지짐 연근조림 열갈이나물무침 김치	잡곡밥 부추계란국 야채짜장소스 마파어묵볶음 단무지채무침 김치	잡곡밥 배추새우전국 돈채굴소스볶음 새송이고추장볶음 유채나물무침 김치
오전간식	당근감자죽	호두죽	버섯야채죽	서리태공죽	양송이스프	소고기죽
오후간식	수제요플레	어묵떡볶이	메밀자장면	제철과일 호두아몬드우유	너켓, 굴	호떡 저지방두유
일자/요일	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
점심	잡곡밥 감자우거지탕 야채계란찜 근대나물무침 양념깻잎지 김치	잡곡밥 채개장 고등어조림 건취나물볶음 치커리겉절이 김치	잡곡밥 맑은미역국 소불고기 한식잡채 오복지무침 김치	잡곡밥 시금치된장국 백순대야채볶음 무나물볶음 숙음배추나물무침 김치	잡곡밥 바지락살순두부국 돼지고기김치볶음 건새우무우조림 청경채나물무침 김치	잡곡밥 맑은무채국 닭살간장조림 실곤약야채초무침 배추나물무침 김치
저녁	잡곡밥 김치콩나물국 안동찜닭 표고부추볶음 무생채 김치	잡곡밥 어묵무국 돈육버섯불고기 해파리냉채 열무나물무침 김치	잡곡밥 닭곰탕 마파두부 시래기된장지짐 숙주나물무침 김치	잡곡밥 건새우아욱국 순살닭갈비 고구마순나물볶음 청포묵김무침 김치	참치야채비빔밥 복어계란국 참치야채볶음 무생채/고추장 콩나물무침/김가루 김치	잡곡밥 배추새우전국 동태우조림 죽순나물볶음 세발나물겉절이 김치
오전간식	호박죽	해물죽	호두죽	양송이스프	고구마스프	누룽지죽
오후간식	찐호빵 과일주스	잔치국수	떡볶이	유부우동	김치전 두유	도너츠 저지방 우유

일자/요일	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
점심	잡곡밥 무채된장국 돈육데리야끼조림 가지고추장볶음 썩갓두부무침 김치	잡곡밥 부대찌개 돈육메추리알장조림 마늘쫄면새우볶음 오이양파무침 김치	잡곡밥 맑은콩나물국 제육야채볶음 호박볶음 연근흑임자무침 김치	잡곡밥 배추새우젓국 안동찜닭 고구마순나물볶음 올방개육야채무침 김치	잡곡밥 순두부백탕 파채불고기 새송이고추장볶음 참나물무침 김치	잡곡밥 열무된장국 오리훈제야채볶음 죽순나물볶음 쌈무부추무침 김치
저녁	잡곡밥 소고기미역국 삼치조림 감자채볶음 시금치나물무침 김치	잡곡밥 버섯청국장찌개 닭살감자조림 무나물볶음 유채나물무침 김치	잡곡밥 사골무국 해물완자조림 미역줄기볶음 배추나물무침 김치	잡곡밥 소고기무국 콩치김치조림 느타리버섯볶음 돌나물무침 김치	잡곡밥 유부무국 야채카레소스 볼어묵조림 무생채 김치	잡곡밥 맑은감자국 돈채굴소스볶음 오징어젓무무침 참나물무침 김치
오전간식	소고기죽	양송이스프	팔죽	당근감자죽	해물죽	단호박고구마차
오후간식	유부국수	호박백설기떡 저지방두유	샐러드빵 검은콩두유	어묵떡볶이	온메밀국수	와플 고칼슘 우유
일자/요일	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
점심	잡곡밥 감자된장국 돼지갈비찜 호박볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 바지락살순두부국 동태조림 시래기된장지짐 툇두부무침 김치	잡곡밥 채개장 버섯불고기 어묵볶음 숙음배추나물무침 김치	잡곡밥 김치청국장찌개 닭살데리야끼조림 도토리묵야채무침 양념깻잎지 김치	잡곡밥 닭살미역국 백순대야채볶음 감자고추장조림 청경채나물무침 김치	잡곡밥 부추계란국 야채파장소스 표고야채볶음 짜사이무침 김치
저녁	잡곡밥 선지해장국 야채계란찜 고사리나물볶음 근대나물무침 김치	잡곡밥 북어무국 닭살김치볶음 오이볶음 얼갈이나물무침 김치	잡곡밥 감자우거지탕 두부조림 브로콜리아채볶음 세발나물겉절이 김치	잡곡밥 사골무국 돈채피망볶음 건취나물볶음 단호박콘샐러드 김치	잡곡밥 유채된장국 제육야채볶음 상추쌈/쌈장 오복지무침 김치	잡곡밥 순두부백탕 순살닭갈비 감자채볶음 썩갓두부무침 김치
오전간식	호박죽	누룽지죽	버섯야채죽	소고기죽	고구마죽	양송이스프
오후간식	또띠아	단팥빵 과일주스	수제요플레	김치전 검은콩두유	떡볶이	제철과일 식혜

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 *원산지:쌀(백미/잡쌀/흑미)-국내산,김치-중국산,두부(대두)-외국산
 *당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.
 돈육:국내산, 닭가슴살:국내산, 우육:호주산, 모듬햄(돈육):국내산, 닭다리살:브라질산/호주산, 갈치:모로코산, 너비아니(돈육,계육):국내산, 훈제오리:국내산, 햄(계육,돈육):국내산, 고등어:국내산, 조기:중국산, 동그랑땡(계육,돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 오징어:페루산, 꽃게:중국산, 오징어젓:중국산, 돈까스(돈육):국내산, 닭안심:국내산, 닭다리:국내산, 베이컨:외국산, 탕수육(돈육):국내산, 순대(돈창):국내산, 참치(캔):원양산, 선지:국내산

출처 - 주식회사올바른