

식단표

2026년 04월

가온데이케어

구분			수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
아침 식단			잡곡밥 참치김치찌개 야채계란찜 어묵볶음 양념깻잎지 포기김치 (636kcal)	잡곡밥 시래기된장국 브로콜리햄볶음 오징어젓 미역줄기볶음 포기김치 (415kcal)	잡곡밥 누룽지탕 삼치조림 고구마순들깨볶음 상추무침 포기김치 (589kcal)	잡곡밥 감자다시마국 두부양념조림 단호박샐러드 부추무침 포기김치 (539kcal)
점심 식단			잡곡밥 들깨수제비 불고기양배추전 꽃맛샐러드 콩나물무침 포기김치 (571kcal)	잡곡밥 어묵국 소불고기 모듬쌈*쌈장 근대나물 포기김치 (485kcal)	잡곡밥 꼬막비빔밥 다시마무국 찜만두 구이김*양념장 포기김치 (663kcal)	잡곡밥 콩비지백탕 돈육김치찜 올방개묵무침 봄동나물 포기김치 (537kcal)
저녁 식단			잡곡밥 바지락무국 닭가슴살장조림 도토리묵*양념장 느타리버섯볶음 포기김치 (555kcal)	잡곡밥 닭개장 새우까스*소스 호박볶음 무말랭이무침 포기김치 (583kcal)	잡곡밥 건새우시금치국 돈육간장불고기 도라지나물 미나리무생채 포기김치 (461kcal)	잡곡밥 청국장 닭갈비 알감자조림 시금치나물 포기김치 (587kcal)
오후 간식			오피레(복숭아)	배	구운계란	곡물쿠키
구분	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
아침 식단	잡곡밥 소고기무국 비엔나야채볶음 꼬시래기무침 고구마순들깨볶음 포기김치 (516kcal)	잡곡밥 유부김치국 오징어야채볶음 연근조림 비타장아찌 포기김치 (498kcal)	잡곡밥 크림스프 스크램블에그 돈장조림 무짜지채무침 포기김치 (507kcal)	잡곡밥 사골국 주꾸미볶음 숙주나물 푸실리샐러드 포기김치 (542kcal)	잡곡밥 시래기된장국 우민찌두부조림 멸치볶음 고춧잎무침 포기김치 (539kcal)	잡곡밥 닭곰탕 옛날소세지전 무나물 오이지무침 포기김치 (562kcal)
점심 식단	잡곡밥 잔치국수 오징어초무침 마카로니샐러드 얼갈이된장나물 포기김치 (479kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 훈제오리아채볶음 붕어묵볶음 브로컬리*초장 포기김치 (738kcal)	잡곡밥 우거지갈비탕 김치전 양상추그린샐러드 오복지무침 포기김치 (489kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 닭안심크림소스조림 취나물볶음 치커리유자청무침 포기김치 (551kcal)	잡곡밥 짜장면 짬뽕국 김말이튀김 짜사이무침 포기김치 (617kcal)	잡곡밥 소고기샤브국 콩치김치조림 툇두부무침 김자반 포기김치 (459kcal)
저녁 식단	잡곡밥 참치김치찌개 돈채두반장볶음 우영조림 배추된장나물 포기김치 (638kcal)	잡곡밥 새우살순두부국 돈까스*소스 오이생채 곤약조림 포기김치 (676kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 찜닭 실곤약야채무침 표고버섯볶음 포기김치 (487kcal)	잡곡밥 게살탕 돈육간장불고기 양배추찜*쌈장 근대고추장나물 포기김치 (468kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 가자미조림 애호박볶음 고구마샐러드 포기김치 (504kcal)	잡곡밥 들깨미역국 우채가지볶음 시래기지짐 도토리묵무침 포기김치 (435kcal)
오후 간식	찜빵	증편	요구르트(사과)	사과	단호박찜	참쌀선과

구분	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
아침 식단	잡곡밥 누룽지탕 참치김치볶음 단호박조림 궁채절임 포기김치 (560kcal)	잡곡밥 홍합살무국 후랑크야채볶음 어슷우영조림 무말랭이무침 포기김치 (608kcal)	잡곡밥 떡국 돈육메추리알조림 청경채나물 오징어젓 포기김치 (475kcal)	잡곡밥 무채들깨국 삼치조림 연두부*양념장 치커리사과무침 포기김치 (462kcal)	잡곡밥 오징어무국 베이컨브로컬리볶음 불어묵조림 마늘쫄지무침 포기김치 (596kcal)	잡곡밥 감자국 소고기배추볶음 숙주나물 오복지무침 포기김치 (438kcal)
점심 식단	잡곡밥 카레소스 버섯된장국 치킨너겟*소스 멕시코샐러드 포기김치 (651kcal)	잡곡밥 설렁탕 배추전 도토리묵무침 마늘장아찌 포기김치 (496kcal)	잡곡밥 순두부찌개 닭갈비*무쌈 코울슬로샐러드 시금치나물 포기김치 (537kcal)	잡곡밥 동태탕 두부강정 감자채볶음 모듬야채무침 포기김치 (541kcal)	잡곡밥 소고기미역국 돼지갈비찜 잡채 도라지들깨볶음 포기김치 (619kcal)	잡곡밥 근대된장국 닭안심파인볶음 쥬키니호박나물 감자샐러드 포기김치 (534kcal)
저녁 식단	잡곡밥 육개장 순대야채볶음 도라지오이무침 양념고추지 포기김치 (458kcal)	잡곡밥 소고기무국 고등어구이 두부조림 가지볶음 포기김치 (526kcal)	잡곡밥 유채된장국 소불고기 연근개소스무침 새우살무나물 포기김치 (555kcal)	잡곡밥 고추장찌개 탕평채 북어채쪽파무침 시래기지짐 포기김치 (671kcal)	잡곡밥 콩나물국 연양식바삭불고기 닭가슴살샐러드 고사리나물 포기김치 (706kcal)	잡곡밥 팽이장국 제육볶음 두부구이*양념장 무생채 포기김치 (617kcal)
오후 간식	찐순대	바람떡	요플레(딸기)	바나나	삶은고구마	찰떡파이
구분	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
아침 식단	잡곡밥 건새우아욱국 마파두부 미역줄기볶음 콘샐러드 포기김치 (599kcal)	잡곡밥 매생이떡국 런천미트구이 콩나물무침 김자반 포기김치 (614kcal)	잡곡밥 콩비지백탕 새우살브로컬리볶음 곤약조림 간장깻잎지 포기김치 (450kcal)	잡곡밥 시금치된장국 계란장조림 썩갓두부무침 궁채절임 포기김치 (456kcal)	잡곡밥 맑은대구탕 동그랑땡전 유채나물 고구마샐러드 포기김치 (623kcal)	잡곡밥 시래기된장국 닭살야채볶음 오이생채 고춧잎무침 포기김치 (544kcal)
점심 식단	잡곡밥 청국장 코다리조림 쌈다시마*초장 우민찌오이볶음 포기김치 (494kcal)	잡곡밥 부추계란국 함박스테이크*소스 얼갈이나물 파리고추멸치볶음 포기김치 (638kcal)	잡곡밥 배추된장국 돈육김치찜 모듬버섯볶음 무짬지채무침 포기김치 (469kcal)	잡곡밥 부대찌개 오징어유채전 모듬야채장아찌 상추무침 포기김치 (639kcal)	잡곡밥 소고기무국 훈제오리야채볶음 치커리사과무침 감자조림 포기김치 (649kcal)	잡곡밥 연포탕 야채계란말이 궁중떡볶이 매실장아찌 포기김치 (599kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 닭도리탕 취나물볶음 모듬야채무침 포기김치 (478kcal)	잡곡밥 어묵국 제육볶음 도라지나물 쪽파무생채 포기김치 (549kcal)	잡곡밥 다시마무국 닭강정 버섯호박볶음 천사채샐러드 포기김치 (524kcal)	잡곡밥 순대국 연근튀김 꼬시래기무침 방풍나물 포기김치 (549kcal)	잡곡밥 순두부찌개 삼치구이 청경채찜*양념장 느타리버섯볶음 포기김치 (532kcal)	잡곡밥 수제비국 소고기배추볶음 알감자조림 미역초무침 포기김치 (668kcal)
오후 간식	왕만두찜	꿀호떡	요구르트(플레인)	과일푸딩	찐감자	쌀과자

구분	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
아침 식단	잡곡밥 누룽지탕 참치김치볶음 단호박조림 고사리볶음 포기김치 (585kcal)	잡곡밥 바지락무국 베이컨감자볶음 두부조림 양념깻잎지 포기김치 (518kcal)	잡곡밥 도토리묵온국 모듬장조림 오이지무침 배추나물 포기김치 (466kcal)	잡곡밥 우거지해장국 야채계란찜 진미채무침 감자샐러드 포기김치 (610kcal)		
점심 식단	잡곡밥 크림스프 치킨까스*소스 마카로니샐러드 근대고추장나물 포기김치 (599kcal)	잡곡밥 냉이된장국 오리불고기 붕어묵볶음 상추*쌈장 포기김치 (561kcal)	잡곡밥 감자탕 녹두전 시금치나물 부추무침 포기김치 (609kcal)	잡곡밥 소고기미역국 가자미조림 가지볶음 무말랭이무침 포기김치 (459kcal)		
저녁 식단	잡곡밥 떡만두국 탕평채 메추리알장조림 아삭이고추된장무침 포기김치 (626kcal)	잡곡밥 콩나물국 돈육김치볶음 온두부 고구마순들깨볶음 포기김치 (530kcal)	잡곡밥 맑은순두부국 오징어볶음 들깨무나물 과일샐러드 포기김치 (616kcal)	잡곡밥 닭곰탕 순대야채볶음 콩나물무침 브로컬리*초장 포기김치 (509kcal)		
오후 간식	미니단팥빵	납작절편	요플레(블루베리)	약과		

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표