

식단표

2024년 04월

해피데이케어센터

구분	월(04.01)	화(04.02)	수(04.03)	목(04.04)	금(04.05)	토(04.06)
점심 식단	잡곡밥/옥수수죽 아욱국 고등어무조림 비빔만두 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/깨죽 배추들깨국 오징어야채볶음 사각어묵볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥/해물야채죽 유채된장국 닭고기양배추볶음 감자조림 짜사이무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 홍합살미역국 제육고추장불고기 콩나물당면볶음 수제피클 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 유부무채국 계란찜 함박스테이크 근대나물 배추김치	잡곡밥/고구마죽 청국장 가자미유린기 청포묵김가루무침 배추된장무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 버섯맑은국 돼지갈비찜 우영채조림 썩거나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 빼없는감자탕 계란말이 참치김치볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 순두부찌개 코다리무조림 소세지야채볶음 과일샐러드 배추김치	잡곡밥/야채죽 닭곰탕 두부양념조림 비트야채튀김 청경채나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 시금치된장국 돈육김치볶음 멸치마늘쫀볶음 무생채 배추김치	
오후 간식	앙꼬절편	고구마케이크/요구르트	참외	만두	카스테라/두유	한과
구분	월(04.08)	화(04.09)	수(04.10)	목(04.11)	금(04.12)	토(04.13)
점심 식단	잡곡밥/깨죽 유채된장국 닭볶음탕 부들어묵볶음 미역무침 배추김치	잡곡밥/해물야채죽 복어포개란국 두부간장조림 한식잡채 비타민무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 새우살미역국 제육볶음 양배추샐러드 치커리무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 유부장국 조기구이 돈민짜무조림 근대나물 배추김치	잡곡밥/고구마죽 사골우거지국 계란찜 동그랑땡전 콩나물맛살무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 계란파국 카레 새우튀김/케첩 열무된장무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 육개장 삼치무조림 너비아니구이&파채 청경채나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 돈육김치국 닭강정 도토리묵/양념장 얼갈이나물 배추김치		잡곡밥/야채죽 수제비국 굴소스닭볶음 연근조림 무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 어묵국 돈불고기 콘샐러드 부추겉절이 배추김치	
오후 간식	요플레/후리쉬빵	연두부	글레이즈도넛/두유	토마토	찐빵	게맛살
구분	월(04.15)	화(04.16)	수(04.17)	목(04.18)	금(04.19)	토(04.20)
점심 식단	잡곡밥/해물야채죽 조갯살미역국 돈육푹찜 탕평채 치커리새콤무침 배추김치	잡곡밥/계란죽 콩나물국 순살닭고기조림 마카로니아채샐러드 근대나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 시금치된장국 코다리무조림 감자튀김/케첩 열무나물 배추김치	잡곡밥/고구마죽 계란파국 양념두부조림 방풍나물전 비타민무침 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 콩비지찌개 오징어볶음 잡채 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥/조갯살죽 김치콩나물국 돈육파채볶음 양배추샐러드 무생채 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 유채된장국 고등어무조림 분홍소세지전 청경채나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 어묵국 돈까스/소스 알마늘멸치볶음 짜사이무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩가루배추국 제육야채볶음 명엽채볶음 양배추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥/야채죽 들깨버섯국 닭찜 미역줄기볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 열무된장국 계란말이 명엽채볶음 시금치나물 배추김치	
오후 간식	반숙란	롤케이크/두유	오렌지	고구마	땅콩샌드/두유	비요뜨

구분	월(04.22)	화(04.23)	수(04.24)	목(04.25)	금(04.26)	토(04.27)
점심 식단	잡곡밥/흑임자죽 계란파국 짜장면 단무지 요구르트 배추김치	잡곡밥/고구마죽 아욱국 콩나물해물찜 불어묵볶음 과일샐러드 배추김치	잡곡밥/옥수수죽 맑은육개장 카레닭살볶음 잡채 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥/조갯살죽 새우살미역국 제육야채볶음 감자채볶음 수제피클 배추김치	잡곡밥/깨죽 청국장 조기양념구이 천사채샐러드 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/단호박죽 얼갈이된장국 닭살고구마볶음 도토리묵/양념장 비타민무침 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 유부무채국 명태무조림 비엔나볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 순두부김치국 돈채죽순볶음 연근조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥/야채죽 뼈없는감자탕 두부조림 수제야채튀김/소스 무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 시금치된장국 계란말이 오징어미나리무침 열무나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 어묵국 수육/새우젓 무말랭이무침 숙주무침 배추김치	
오후 간식	생크림파운드/바이 오플레	앙고절편	생신잔치	바나나	만쥬/식혜	글레이즈도넛
구분	월(04.29)	화(04.30)				
점심 식단	잡곡밥/흑임자죽 부대찌개 코다리무조림 마카로니샐러드 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥/고구마죽 새우살미역국 두부양념조림 분홍소세지전 콩나물무침 배추김치				
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 아욱된장국 닭볶음탕 도토리전 무생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 어묵국 오징어볶음 청포묵김가루무침 열무나물 배추김치				
오후 간식	게맛살	한과				

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