

사랑방 4 월 식단표



1주	구분			1	2	3	4
	중식			꽃게된장국 동태조림 양배추달걀부침 양파절임지	미역국 쇠고기굴소스볶음 청포묵무침 파채콩나물무침	나물비빔밥/약고추장 황태국 달걀후라이 맛살콘샐러드	된장국 돈육야채볶음 숙주나물무침 열무겉절이
	간식			흑임자죽/딸기	쇠고기죽/방울토마토	야채죽/찐만두	양송이스프 바닐라크라운+두유
	석식			참치김치국 동그랑땡조림 느타리버섯볶음 부추겉절이	카레라이스 무채된장국 검정깨두부무침 참나물생채	다진팽이버섯맑은국 캔콩치조림 고사리들깨찜 단배추나물	
2주	구분	6	7	8	9	10	11
	중식	북엇국 돼지고기주꾸미볶음 콩나물무침 알배추나물	미소된장국 생선가스/타르타르소스 감자조림 상추겉절이	달걀국 잡채 연두부샐러드/참깨드레싱 머위된장무침	쇠고기국 고등어조림 양배추쌈/쌈장 고사리나물	잔치국수 자른메추리알버섯조림 참나물무침 다진오징어젓갈무침	미소장국 돈불고기 무생채 얼갈이나물
	간식	호박죽/찰보리빵	전복죽/샤인머스켓	쇠고기스프/포도	게맛살죽/방울토마토	흑임자죽/딸기	야채스프 카스테라빵+두유
3주	석식	들깨미역국 가지미양념조림 느타리버섯나물 무생채	애호박찌개 두부구이/양념장 잔멸치무침 미나리나물	콩나물국 고추장불고기 브로콜리볶음 깻잎지무침	청국장찌개 채소달걀전 가지나물 세발나물무침	바지락맑은국 쇠고기양파볶음 미역줄기나물 오이무침	
	구분	13	14	15	16	17	18
	중식	순두부찌개 순살갈치구이 곰취나물무침 오이고추쌈장무침	무채들깨국 훈제오리고추장볶음 상추쌈/쌈장 미역줄기나물	얼갈이된장국 순살가자미찜 감자채볶음 부추겉절이	황태묵국 쇠고기당면볶음 김구이 참나물무침	짜장덮밥 달걀팻국 찐만두/양념장 양배추겉절이	미역국 제육볶음 청포묵무침 얼갈이겉절이
4주	간식	콩죽 /바나나	옥수수스프/가지포도	들깨버섯죽/딸기	호박죽/샤인머스켓	브로콜리죽/찰보리빵	크림스프 애플파이+두유
	석식	꽃게된장국 채소달걀찜 건파래볶음 숙갓겉절이	참치김치찌개 다진소고기무조림 콩나물무침 시래기나물	재첩국 떡갈비구이 두부김가루무침 애호박나물	우동국물 순살닭갈비 방풍나물무침 양상추샐러드/요거트드레싱	된장찌개 데리야끼삼치조림 유부파프리카무침 산초열무나물	
	구분	20	21	22	23	24	25
	중식	버섯찌개 적어구이 근대나물 청포묵김무침	얼갈이된장국 순살돈까스/소스 으깬감자범벅 오이생채	미역국 돼지고기불고기 달걀찜 양파절임지	맑은순두부국 순살갈치조림 애호박전 다진오징어젓갈무침	유부김치우동 새우튀김/타르타르소스 콩나물무침 잘게썬깍두기	고추장호박찌개 백달걀비 어묵볶음 톳무침
5주	간식	흑임자죽/바나나	새우야채죽/두유	크림스프/사파이어포도	쇠고기죽/방울토마토	전복죽/딸기	양송이스프 미니고구마파이+두유
	석식	무채된장국 다진쇠고기양파볶음 양배추찜/쌈장 미나리나물	사골팻국 조기양념찜 새우젓애호박볶음 양배추겉절이	마파두부덮밥 물만둣국 도라지나물 참나물겉절이	북엇국 쇠불고기 느타리버섯나물 조미김구이	꽃게된장국 닭볶음탕 얼갈이나물 양념깻잎지	
	구분	27	28	29	30		
5주	중식	잘게썬오징어국 쇠고기굴소스볶음 김구이 무생채	동태탕 어묵버섯볶음 들깨오이나물 부추겉절이	바지락탕 잡채 참치김치볶음 참나물생채	대파육개장 맛살달걀찜 브로콜리당콩소스무침 배추나물		
	간식	쇠고기스프/바나나	브로콜리죽/샤인머스켓	호박죽/딸기	콩죽/사파이어포도		
	석식	유부된장국 새우살채소볶음 감자양념조림 상추겉절이	콩나물국 돼지고기파리고추볶음 양배추나물 청경채나물	근대된장국 고등어조림 건파래볶음 열무겉절이	감자들깨국 동그랑땡전/케첩 새송이버섯볶음 다진오징어젓갈무침		

※모든 식사에는 **잡곡밥과 국내산 증가집 김치가 제공됩니다.** ※식단은 식재료 수급에 의해 변경될 수 있습니다.
 ※알레르기 있으신 분은 별도 식단 제공 ※원산지 표시: 원산지 표시판 별도표시
 ※본 식단표는 **국민건강보험관리공단** 에서 **영양사**가 영양을 고려하여 작성한 **【영양밥상】식단표**를 제공받아 사용합니다.
 ※평일에는 조리원 선생님이 정성껏 조리하며 토요일 및 공휴일에는 **【주식회사 올바른】**을 통해 위탁 제공됩니다.

