

2022년 4월 식단표

*간식은 오전/오후 하루 2회 제공되며, 신선한 제철 과일 및 다양한 영양간식과 음료를 제공합니다.

일자/요일					1	2
점심					잡곡밥 돈육김치국 고등어구이 두부조림 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 버섯매운탕 풋고추계란장조림 어묵볶음 근대나물 배추김치
일자/요일	4	5	6	7	8	9
점심	잡곡밥 어묵국 닭도리탕 우엉채조림 아삭고추된장무침 배추김치	잡곡밥 두부된장국 곤드레취나물밥&양념장 계란찜 무생채 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 코다리무조림 한식잡채 열갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 계란국 돈육자장소스 버섯탕수&소스 단무지 배추김치	잡곡밥 닭개장 간장불고기 호박나물 탕평채 배추김치	잡곡밥 감자다시마국 가자미구이 브로콜리새우살볶음 연두부&양념장 배추김치
일자/요일	11	12	13	14	15	16
점심	잡곡밥 사골떡국 동태무조림 동그랑땡전 숙주나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 안동찜닭 불어묵볶음 무숙나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 돈갈비찜 감자채볶음 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 소고기우거지탕 고등어무조림 소세지야채볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 호박고추장국 콩나물불고기 새송이조림 상추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 북어미역국 닭살야채볶음 간장열치볶음 마늘쫀지 배추김치
일자/요일	18	19	20	21	22	23
점심	잡곡밥 콩나물국 김치두부치기 온두부&양념장 느타리초무침 배추김치	잡곡밥 김치수제비국 생선까스&소스 두반장가지볶음 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈육볶음 이연복식양배추찜 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 열갈이된장국 춘천닭갈비 연근조림 도토리묵&양념장 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 돈육야채볶음 건새우무조림 미역양파무침 배추김치	잡곡밥 바지락시금치국 고등어카레구이 매콤감자조림 구이김 배추김치
일자/요일	25	26	27	28	29	30
점심	잡곡밥 무채국 닭감자조림 미역줄기볶음 단배추나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 대구무조림 마늘쫀어묵볶음 삼색초무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 우채죽순볶음 두부전&양념장 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 *비빔밥데이* 유부맑은국 나물비빔밥&고추장 계란후라이 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육불고기 버섯야채볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 삼치옛장조림 스크럼블에그 쪽파감가루무침 배추김치
당뇨식	김춘자, 박정남, 이옥실					

* 식단과 간식은 식자재 수급사정 및 어르신의 상태에 따라 변경될 수 있습니다.



우리집처럼 **편한**
재활 주간보호센터