

식단표

2026년 04월

마음의고향법인주간보호센터

구분			수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단			아채죽/잡곡밥 잔치국수 떡갈비조림 미역줄기볶음 무생채 김치 (719kcal)	흑임자죽/잡곡밥 콩나물국 제육볶음 종상추무침 배추나물 김치 (725kcal)	소고기죽/잡곡밥 냉이된장국 메추리알어묵조림 호박채전 숙주무침 김치 (732kcal)	브로컬리죽/잡곡밥 사골파국 돈민씨두부조림 새송이버섯볶음 치커리생채 김치 (729kcal)
저녁 식단			잡곡밥 들깨무채국 코다리조림 그린빈스볶음 오이지무침 김치 (626kcal)	잡곡밥 감자양파국 생선가스 병아리콩조림 시금치나물 김치 (640kcal)	잡곡밥 홍합무국 돈채야채볶음 파래김구이 유채나물 김치 (630kcal)	잡곡밥 우거지된장국 백순대볶음 감자조림 무나물볶음 김치 (623kcal)
오후 간식			요플레	쌀과자*요구르트	단팥죽	카스타드
구분	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심 식단	당근죽/잡곡밥 들깨무채국 닭볶음탕 호박양파볶음 오복지무침 김치 (712kcal)	계란죽/잡곡밥 어묵국 돈육두루치기 해초무침 콩나물무침 김치 (732kcal)	아채죽/잡곡밥 바지락칼국수 도토리묵달래무침 토란대볶음 배추겉절이 김치 (722kcal)	흑임자죽/잡곡밥 열무된장국 파리고추멸치조림 한식잡채 미역초무침 김치 (715kcal)	소고기죽/잡곡밥 미역국 카레 천사채샐러드 무생채 김치 (717kcal)	브로컬리죽/잡곡밥 시래기된장국 돈채간장볶음 부추전 얼갈이무침 김치 (721kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩비지찌개 동그랑땡볶음 실곤약야채무침 청경채나물 김치 (625kcal)	잡곡밥 닭곰탕 메밀전병 흑임자브로콜리무침 연근조림 김치 (633kcal)	잡곡밥 시금치된장국 돈사태무조림 콘샐러드 유채나물 김치 (622kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 옛날소시지전 느타리버섯볶음 고추지 김치 (629kcal)	잡곡밥 오징어무국 계란찜 고사리볶음 시금치나물 김치 (608kcal)	잡곡밥 맑은순두부국 삼치조림 숙주무침 썩갓겉절이 김치 (623kcal)
오후 간식	요플레	찐고구마	요플레	호박죽	요플레	호떡
구분	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단	당근죽/잡곡밥 청국장찌개 메추리알곤약조림 어묵볶음 시금치겉절이 김치 (726kcal)	계란죽/잡곡밥 사골파국 제육볶음 표고버섯볶음 콩나물무침 김치 (716kcal)	아채죽/잡곡밥 감자수제비 등심돈가스 배추나물 비트무장아찌 김치 (722kcal)	흑임자죽/잡곡밥 시래기국 고추장돈육볶음 종상추무침 미역줄기볶음 김치 (721kcal)	소고기죽/잡곡밥 순살동태탕 두부구이*양념장 마카로니콘샐러드 치커리무침 김치 (732kcal)	브로컬리죽/잡곡밥 팽이버섯장국 참치야채전 우묵무침 브로콜리두부무침 김치 (735kcal)
저녁 식단	잡곡밥 누룽지탕 닭갈비 파래김구이 숙주무침 김치 (621kcal)	잡곡밥 열무된장국 닭가슴살냉채 고구마조림 고사리볶음 김치 (632kcal)	잡곡밥 맑은순두부국 돈민씨그린빈스볶음 미니새송이절임 호박나물 김치 (614kcal)	잡곡밥 감자계란국 가자미구이 도토리묵무침 적양파된장무침 김치 (623kcal)	잡곡밥 무채된장국 어항가지볶음 모자반무침 흑임자연근샐러드 김치 (632kcal)	잡곡밥 맑은우거지국 김치돈육볶음 들깨무나물 고추지 김치 (613kcal)
오후 간식	마가레트	단팥죽	요플레	쌀과자*요구르트	물만두찜	요플레

구분	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단	당근죽/잡곡밥 콩나물국 돈육데리야끼볶음 툇나물무침 오이지무침 김치 (743kcal)	계란죽/잡곡밥 맑은김치국 두부강된장 양배추쌈 청포묵김가루무침 김치 (736kcal)	야채죽/잡곡밥 멸치국수 오징어젓무무침 환어묵조림 무생채 김치 (751kcal)	소고기죽/잡곡밥 홍합미역국 소불고기 동태전*단호박전 한식잡채 김치 (745kcal)	흑임자죽/잡곡밥 닭곰탕 감자채베이컨볶음 실곤약무침 숙주나물 김치 (749kcal)	브로컬리죽/잡곡밥 맑은무국 오삼불고기 순두부*양념장 근대나물 김치 (735kcal)
저녁 식단	잡곡밥 꽃게찌개 옛날소시지조림 단호박범벅 시금치나물 김치 (621kcal)	잡곡밥 근대된장국 스크램블에그 올방개묵*양념장 열무나물 김치 (624kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 동태조림 병아리콩조림 동글이오이무침 김치 (631kcal)	잡곡밥 사골파국 두부조림 마늘쫄렘볶음 배추겉절이 김치 (612kcal)	잡곡밥 감자양파국 돈채야채볶음 양파장아찌 유채나물 김치 (623kcal)	잡곡밥 청경채된장국 순대야채볶음 콩나물무침 오복채무침 김치 (616kcal)
오후 간식	프레치토스트	호박죽	찐감자	바나나	마가레트	비피더스
구분	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단	당근죽/잡곡밥 맑은배추국 콩나물코다리찜 꼬시래기무침 연근조림 김치 (739kcal)	계란죽/잡곡밥 순두부국 제육볶음 마카로니콘샐러드 양파장아찌 김치 (713kcal)	야채죽/잡곡밥 계란국 짜장면 만두튀김 무초절이 김치 (742kcal)	소고기죽/잡곡밥 냉이된장국 메추리알무조림 매콤어묵볶음 치커리유자청무침 김치 (733kcal)		
저녁 식단	잡곡밥 들깨무채국 생선까스 호박나물 돌나물생채 김치 (621kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 떡갈비조림 감자채볶음 미역초무침 김치 (623kcal)	잡곡밥 오징어무국 계란찜 스모크햄야채볶음 배추겉절이 김치 (625kcal)	잡곡밥 버섯매운탕 돈육두부소보로 해초무침 숙주무침 김치 (621kcal)		
오후 간식	후레쉬베리	단팥죽	바나나	요플레		

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

※ 원산지 표시 : 쌀 (국내산), 김치(국산및중국산), 고춧가루(중국산,국내산), 우 육(뉴질랜드), 돈육, 닭(국내산), 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.