

2024년 04월 식단표

2024년 04월

승리재 활주간보호센터킨텍스점

구분		월(04.01)	화(04.02)	수(04.03)	목(04.04)	금(04.05)	토(04.06)
점심 식단		잡곡밥 무북어국 소불고기 무생채 양배추쌈 김치 (705kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 간고등찜 청포묵무침 두부구이 김치 (771kcal)	잡곡밥 미역국 닭강정 콩나물무침 브로콜린초장 김치 (773kcal)	잡곡밥 순두부새우젓찌 개 삼치구이 치커리참소스무 침 어묵곤약조림 김치 (768kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 계란후라이 무생채 콩나물무침 김치 (689kcal)	잔치국수 김치 (702kcal)
저녁 식단		기장밥 된장국 계란찜 김치전 콩나물무침 김치 (630kcal)	기장밥 계란국 짜장 시금치나물 단무지 김치 (650kcal)	기장밥 근대된장국 계란찜 양배추볶음 얼갈이나물무침 김치 (642kcal)	기장밥 우거지된장국 김치전 멸치조림 청경채겉절이 김치 (787kcal)	기장밥 무국 돈사태조림 어물잡채 도토리묵야채무 침 김치 (749kcal)	계란국 볶음밥 김치 (784kcal)
오전 간식		유자차	요구르트	오피레	마차	율무차	스프
오후 간식		바나나	쌀과자	카스타드	프렌치토스트	부추전	삶은 계란
구분	일(04.07)	월(04.08)	화(04.09)	수(04.10)	목(04.11)	금(04.12)	토(04.13)
점심 식단		잡곡밥 무국 소불고기 멸치볶음 무조림 김치 (698kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 생선가스 감자채볶음 우영채조림 김치 (652kcal)	잡곡밥 바지락미역국 소불고기 숙주나물 청경채겉절이 김치 (638kcal)	잡곡밥 콩나물국 돈육김치볶음 양배추쌈 건파래볶음 김치 (645kcal)	잡곡밥 무황태국 두부조림 가지야채볶음 시금치무침 김치 (638kcal)	잔치국수 김치 (681kcal)
저녁 식단		기장밥 우거지된장국 동그랑땡조림 어묵야채볶음 치커리겉절이 김치 (656kcal)	기장밥 북어국 두부강정 김치전 양배추쌈/쌈장 김치 (633kcal)	기장밥 무어묵국 갈치구이 고추양파무침 깻잎지 김치 (633kcal)	기장밥 청국장 계란말이 마카로니콘샐러 드 청경채무침 김치 (650kcal)	기장밥 우거지된장국 닭찜 콩나물무침 새송이장조림 김치 (633kcal)	기장밥 호박새우젓국 계란장조림 오이양파무침 감자조림 김치 (654kcal)
오전 간식		유자차	두유	오피레	김치	율무차	스프
오후 간식		찐만두	쌀과자	바나나	밤만쥬	크림산도	카스타드

구분	일(04.14)	월(04.15)	화(04.16)	수(04.17)	목(04.18)	금(04.19)	토(04.20)
아침 식단				잡곡밥 들깨수제비 버섯간장불고기 오징어미나리초 무침 고사리나물무침 배추김치 (634kcal)	잡곡밥 동태찌개 해물완자전 계란말이 도시락김 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 청국장찌개 스팸김치볶음 콩가루배추찜 김자반무침 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 감자양파국 돼지불고기 새송이버섯볶음 무나물무침 배추김치 (629kcal)
점심 식단		잡곡밥 무채국 카레 무생채 양배추쌈 김치 (677kcal)	기장밥 김치콩나물국 간고등어구이 청포묵무침 두부구이 김치 (708kcal)	잡곡밥 쌀국수 차돌박이숙주볶음 야채춘권 참깨그린샐러드 배추김치 (772kcal)	잡곡밥 달걀팽이국 로제찜닭 유부콩나물냉채 참나물무침 배추김치 (684kcal)	잡곡밥 브로콜리스프 치킨까스 해물볶음우동 로메인시저샐러드 배추김치 (704kcal)	잡곡밥 짬뽕순두부찌개 떡갈비 파리고추감자조림 깻잎장아찌 배추김치 (647kcal)
저녁 식단		기장밥 된장국 계란찜 김치전 콩나물무침 김치 (658kcal)	기장밥 계란국 짜장 시금치나물 단무지 김치 (634kcal)	잡곡밥 부대찌개 메밀전병 토마토달걀볶음 새송이버섯볶음 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 닭개장 두부계란전 양념장 후랑크파프리카 볶음 오이무침 배추김치 (694kcal)	가지밥 소고기무국 돈육모듬장조림 들깨궁채볶음 툇두부무침 배추김치 (676kcal)	잡곡밥 오징어콩나물국 가자미구이 호박조림 파프리카볶음 배추김치 (624kcal)
오전 간식		요구르트	유자차				
오후 간식		삶은계란	프렌치토스트				
구분	일(04.21)	월(04.22)	화(04.23)	수(04.24)	목(04.25)	금(04.26)	토(04.27)
아침 식단		잡곡밥 물만두국 오징어볶음 궁중떡볶이 머위나물무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥 두부새우젓국 소고기버섯볶음 취나물 무말랭이무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 오징어무국 바삭불고기 표고버섯볶음 김구이 배추김치 (613kcal)	잡곡밥 참치찌개 달걀찜 시래기지짐 마늘볶음 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 알탕 소세지야채볶음 감자조림 비트무생채 배추김치 (617kcal)	잡곡밥 제철국 소불고기 깨순볶음 열무무침 배추김치 (623kcal)
점심 식단		잡곡밥 게살계란국 간짜장소스 만두강정 해물팔보채 배추김치 (795kcal)	잡곡밥 소고기배추된장국 닭갈비 야채계란찜 들기름막국수 배추김치 (697kcal)	잡곡밥 바지락미역국 등뼈김치찜 수제야채튀김 꽃맛샐러드 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 맑은연두부국 숙주부추고기찜 소면야채무침 시금치나물 배추김치 (714kcal)	잡곡밥 소고기무국 돈까스 소스 미더덕콩나물찜 버섯야채볶음 배추김치 (687kcal)	백미밥 근대된장국 계란후라이 당근 무생채 상추 콩나물등 온두부 양념장 배추김치 (708kcal)
저녁 식단		잡곡밥 들깨무채국 순대야채볶음 동그랑땡 케찹 콩나물무침 배추김치 (662kcal)	잡곡밥 오리탕 두릅산적 고구마맛탕 봄동샐러드 배추김치 (748kcal)	잡곡밥 냉이된장국 임연수구이 파리게란장조림 숙주나물 배추김치 (678kcal)	잡곡밥 썩국 굴림만두 가지볶음 더덕무침 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 소고기무국 달걀장조림 맛살볼어묵볶음 미역귀무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 홍합콩나물국 코다리옛장조림 애호박전 돌나물초무침 배추김치 (637kcal)
구분	일(04.28)	월(04.29)	화(04.30)				

아침 식단		잡곡밥 수제비국 오리훈제 머스타드 가지나물 미역줄기볶음 배추김치 (658kcal)	잡곡밥 감자된장국 소불고기 연근조림 깨순볶음 배추김치 (618kcal)				
점심 식단		잡곡밥 들깨미역국 콩치김치찜 옛날소시지전 청경채무침 배추김치 (644kcal)	오므라이스 미니우동 함박스테이크 소스 간장깻잎지 베이비슈 배추김치 (734kcal)				
저녁 식단		잡곡밥 어묵무국 돼지갈비 표고버섯볶음 마늘장아찌 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 게살계란국 해물찜 콩나물잡채 냉이무침 배추김치 (639kcal)				

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

※ 원산지 표시 : 쌀 : 국내산 두부 : 대두(수입산) 닭고기 : 국내산 갈치: 남아프리카

돼지고기 : 불고기용, 조림용, 찜용, 찌개용 (국내산)

생선 : 고등어 (국내산), 동태(러시아), 코다리(미국산)

소고기 : 불고기용, 국용, 민찌 (호주산)

포기김치 : 배추(중국산), 고추가루(중국산)

찌개용, 볶음용김치 : 배추(중국산), 고추가루(중국산)

※ 영 양 사 : 문 영 희

※ 해남군보건소(<http://www.haenam.go.kr>) 제공 식단표