

2025년 04월 식단표

일자/요일			01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심			잡곡밥/브로콜리아채죽 멸치우린유부아채국 소시지콩나물찜 미역줄기볶음 흑임자연근샐러드 맛김치	잡곡밥/매생이아채죽 감자국 함박스테이크조림 매콤우엉채볶음 마늘쫄무침 맛김치	잡곡밥/양송이버섯죽 북어계란국 오징어아채볶음 두부조림 열무겉절이 맛김치	작은밥/게살아채죽 잔치국수 닭순살간장조림 새우젓호박볶음 알배기겉절이 맛김치	잡곡밥/참깨아채죽 들깨버섯국 코다리강정조림 컬리플라워볶음 계절야채무침 맛김치
점심칼로리(Kcal)			689kcal	677kcal	684kcal	671kcal	686kcal
저녁			잡곡밥/표고버섯죽 오징어무국 훈제오리아채볶음 표고버섯곤약조림 청경채겉절이 맛김치	잡곡밥/단호박아채죽 어묵국 스팸김치볶음 연근땅콩조림 양배추된장무침 맛김치	잡곡밥/달걀아채죽 수제비국 소고기버섯볶음 감자볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/닭아채죽 근대된장국 돼지불백 맛살브로콜리볶음 세발나물겉절이 맛김치	잡곡밥/소고기아채죽 참치김치찌개 기산적바베큐소스조림 취나물볶음 배추나물무침 맛김치
저녁칼로리(Kcal)			672kcal	667kcal	676kcal	681kcal	690kcal
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	06(일)	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		무밥/시금치죽 들깨미역국 순살닭볶음탕 가지볶음 근대나물무침	잡곡밥/당근아채죽 부대찌개 제육볶음 알마늘간장조림 유채나물무침	잡곡밥/녹두죽 김치찌개 연양식불고기 무당면볶음 숙주무침	잡곡밥/부추죽 오징어무국 소불고기 건새우마늘쫄볶음 치커리생채	잡곡밥/고기아채죽 빼없는감자탕 미트볼케찐조림 어묵조림 알배추무침	잡곡밥/양송이죽(생신특식) 소고기미역국 돼지고기버섯볶음 명엽채볶음 시금치두부무침

		맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치	맛김치
점심칼로리(Kcal)		685kcal	691kcal	678kcal	688kcal	679kcal	685kcal
저녁		잡곡밥/순두부야채국 복어계란국 두부스테이크조림 맛살브로콜리볶음 오이미역초무침 맛김치	잡곡밥/땅콩죽 콩나물감자국 오징어수제비볶음 버섯호박볶음 어묵고추조림 맛김치	잡곡밥/콜리플라워국 사골배추국 훈제오리숙주볶음 우영채조림 배추겉절이 맛김치	잡곡밥/참깨야채국 양송이버섯들깨국 해물콩나물찜 메추리알짜장조림 참치버섯샐러드 맛김치	잡곡밥/단호박야채국 맑은감자국 돈가스/소스 고구마조림 감귤청양배추샐러드 맛김치	잡곡밥/매생이국 애호박두부국 코다리무조림 느타리버섯볶음 청포묵무침 맛김치
저녁칼로리(Kcal)		692kcal	689kcal	687kcal	688kcal	693kcal	682kcal
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	13(일)	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		잡곡밥/브로콜리야채국 돼지고기김치찌개 동그랑땡전 건새우무조림 콩나물겉잎무침 맛김치	잡곡밥/표고버섯국 오징어무국 소불고기 미역줄기볶음 고춧잎장아찌무침 맛김치	잡곡밥/참깨국 버섯고추장찌개 카레닭갈비 도시락김 근대나물무침 맛김치	잡곡밥/새우국 홍합살미역국 고등어튀김 감자볶음 계절야채무침 맛김치	작은밥/단호박국 계란국 짜장면 미트볼데리야끼조림 도시락김 맛김치	잡곡밥/흑임자국 냉이된장국 가자미튀김 맛살브로콜리볶음 숙주무침 맛김치
점심칼로리(Kcal)		675kcal	679kcal	682kcal	691kcal	699kcal	685kcal
저녁		잡곡밥/땅콩죽 감자국 미트볼청피망볶음 매콤어묵볶음 꼬시래기무침 맛김치	잡곡밥/닭안심야채국 얼갈이배추된장국 고등어깍두기조림 청경채볶음 버섯들깨소스무침 맛김치	잡곡밥/소고기국 황태국 해물오징어찜 건새우마늘쫄볶음 실근약무침 맛김치	잡곡밥/매생이국 육개장 소불고기버섯볶음 두부조림 해초샐러드 맛김치	잡곡밥/들깨야채국 수제비국 떡갈비야채조림 호박볶음 참나물겉절이 맛김치	잡곡밥/순두부야채국 부대찌개 닭순살볶음탕 고구마순들깨볶음 가지무침 맛김치
저녁칼로리(Kcal)		693kcal	683kcal	685kcal	680kcal	679kcal	687kcal
오전간식							
오후간식							
기능별식이							

당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		취나물밥/새우야채죽 감자옹심이 안동찜닭 가지볶음 마늘쫀무침 맛김치	잡곡밥/김가루야채죽 들깨버섯국 떡갈비스틱조림 무나물볶음 도토리묵무침 맛김치	잡곡밥/옥수수죽 감자국 소불고기 고구마줄기볶음 썩갓두부무침 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 쇠고기배춧국 오징어콩나물찜 카레어묵볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/참깨죽 부대찌개 돼지고기김치볶음 감자조림 흑임자연근샐러드 맛김치	잡곡밥/땅콩죽 소고기미역국 고등어강정 베이컨야채볶음 청경채된장무침 맛김치
점심칼로리(Kcal)		680kcal	687kcal	678kcal	689kcal	672kcal	675kcal
저녁		잡곡밥/고기야채죽 사골배추국 코다리무조림 호두땅콩조림 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/참깨야채죽 우거지된장국 오리훈제김치볶음 감자볶음 시금치무침 맛김치	잡곡밥/순두부야채죽 참치김치찌개 치킨가라야게 우영채조림 콩나물겨자무침 맛김치	잡곡밥/단호박죽 감자어묵국 생선까스/타르소스 버섯파리고추볶음 근대나물무침 맛김치	잡곡밥/들깨야채죽 애호박두부국 소세지야채볶음 미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/두부죽 황태무국 풋고추오징어조림 맛살브로콜리볶음 치커리유자청무침 맛김치
저녁칼로리(Kcal)		691kcal	689kcal	685kcal	688kcal	682kcal	692kcal
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	27(일)	28(월)	29(화)	30(수)			
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		잡곡밥/바지락죽 참치김치찌개 동그랑땡전	잡곡밥/부추죽 오징어무국 한식잡채	잡곡밥/새우야채죽 버섯고추장찌개 돼지고기감자조림			

점심		견과류멸치볶음 느타리버섯무침 맛김치	두부조림 비트무생채 맛김치	견취나물볶음 들깨배추무침 맛김치			
점심칼로리(Kcal)		689kcal	678kcal	681kcal			
저녁		잡곡밥/단호박죽 우거지된장국 가자미튀김 시래기나물볶음 배추겉절이 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 황태국 너비아니구이 햄감자볶음 시금치두부무침 맛김치	잡곡밥/김가루야채죽 육개장 기산적바베큐소스조림 가지볶음 오이무침 맛김치			
저녁칼로리(Kcal)		699kcal	694kcal	691kcal			
오전간식							
오후간식							
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							