

월간 식단표

2026년 04월

업체명: 주식회사올바른

구분				수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단				잡곡밥 된장국 안동찜닭 청포묵김가루무 침 근대나물 김치 깨죽 (684kcal)	잡곡밥 계란국 마파두부 오이무침 얼갈이겉절이 김치 흑임자죽 (716kcal)	잡곡밥 콩나물국 생선까스&타르타 르 실곤약야채무침 수제피클 김치 새우야채죽 (758kcal)	잡곡밥 된장국 돈육야채볶음 숙주나물무침 열무겉절이 김치 버섯야채죽 (634kcal)
저녁 식단				기장밥 오징어무국 고등어조림 연근새송이조림 치커리무침 김치 호박죽 (679kcal)	기장밥 콩가루배추국 제육볶음 브로콜리참깨무 침 미역줄기볶음 김치 소고기야채죽 (724kcal)	기장밥 감자양파국 숯불맛닭조림 파채무침 청경채나물 김치 소라야채죽 (647kcal)	기장밥 다시마채무국 참치김치볶음 호박볶음 참나물무침 김치 닭야채죽 (691kcal)
오전 간식				요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식				카스타드/요구르 트	오꼬시/두유	다이제썬/요구르 트	미니꿀호떡/두유
구분	일(04.05)	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심 식단		잡곡밥 콩나물새우젓국 동그랑땡 부추겉절이 도시락김 김치 소고기야채죽 (672kcal)	잡곡밥 된장국 동태조림 마늘쫄락교무침 도토리묵야채무 침 김치 소라야채죽 (652kcal)	잡곡밥 미역국 버섯우불고기 해파리냉채 시금치고추장지 침 김치 새우야채죽 (701kcal)	잡곡밥 순두부짬뽕국 불맛짜장소스 중국식오이무침 청경채나물 김치 깨죽 (725kcal)	잡곡밥 청국장 야채계란찜 멸치파리조림 무말랭이무침 김치 소라야채죽 (633kcal)	잡곡밥 미소장국 돈물고기 무생채 얼갈이나물 김치 버섯야채죽 (649kcal)
저녁 식단		기장밥 어묵국 돈채피망볶음 연근조림 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (677kcal)	기장밥 바지락배추국 제육볶음 알감자조림 열무겉절이 김치 버섯야채죽 (649kcal)	기장밥 우거지국 오징어야채볶음 들깨무나물 수제양파장아찌 김치 호박죽 (655kcal)	기장밥 된장국 닭갈비 콩나물무침 해초무침 김치 소고기야채죽 (647kcal)	기장밥 사골국 육우떡볶이 건새우호박볶음 숙주나물무침 김치 새우야채죽 (654kcal)	기장밥 비지찌개 비엔나야채볶음 죽순채감자볶음 양배추통들깨무 침 김치 닭야채죽 (684kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		촉촉한초코칩/요 구르트	엄마손파이/주스	초코파이/요구르 트	과일푸딩	에이스/주스	버터링/두유

구분	일(04.12)	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단		잡곡밥 된장국 다시마찜닭 콩자반 돌나물초무침 김치 닭야채죽 (670kcal)	잡곡밥 콩나물국 오징어야채볶음 두부유부무침 청경채겉절이 김치 깨죽 (678kcal)	잡곡밥 미소장국 하이라이스 얼갈이시저샐러드 오복지무침 김치 소라야채죽 (711kcal)	잡곡밥 어묵국 계란후라이+약고 추장 콩나물무침 열무겉절이 김치 흑임자죽 (709kcal)	잡곡밥 된장국 소고기버섯소스 꼬시래기무침 근대나물 김치 새우야채죽 (650kcal)	잡곡밥 미역국 제육볶음 청포묵무침 얼갈이겉절이 김치 버섯야채죽 (653kcal)
저녁 식단		기장밥 들깨미역국 미트볼조림 열무지짐 마늘쫀무침 김치 새우야채죽 (658kcal)	기장밥 사골감자국 시래기불고기 무생채 치커리무침 김치 버섯야채죽 (653kcal)	기장밥 된장국 돈채피망볶음 곤약조림 부추무침 김치 호박죽 (661kcal)	기장밥 복어국 닭볶음탕 마늘쫀건새우볶음 오이무침 김치 소고기야채죽 (649kcal)	기장밥 우거지해장국 너비아니조림 병아리콩조림 수제장아찌 김치 소라야채죽 (671kcal)	기장밥 닭곰탕 김치참치볶음 파채무무침 청경채나물 김치 닭야채죽 (709kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		평리수/요구르트	화이트하임/주스	후레쉬베리/요구르트	크라운산도/두유	크리스피롤/주스	딸기잼쿠키/두유
구분	일(04.19)	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단		잡곡밥 김치콩나물국 돈육야채볶음 취나물볶음 콘샐러드 김치 소고기야채죽 (674kcal)	잡곡밥 된장국 삼치구이 새송이곤약조림 열무겉절이 김치 소라야채죽 (688kcal)	잡곡밥 미역국 짬뽕불고기 우무묵무침 치커리무침 김치 깨죽 (700kcal)	잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 콩나물김가루무침 열갈이겉절이 김치 흑임자죽 (647kcal)	잡곡밥 버섯들깨국 강된장 무생채 청경채나물 김치 새우야채죽 (682kcal)	잡곡밥 고추장호박찌개 백담갈비 어묵볶음 톳무침 김치 버섯야채죽 (643kcal)
저녁 식단		기장밥 청국장 떡갈비조림 숙주겨자무침 미역줄기볶음 김치 새우야채죽 (693kcal)	기장밥 사골국 숯불맛닭조림 가지볶음 브로콜리초무침 김치 버섯야채죽 (646kcal)	기장밥 미소국 단호박야채카레 단무지무침 시금치나물 김치 호박죽 (685kcal)	기장밥 된장국 소고기버섯소스 오이지무침 맛살냉채 김치 소고기야채죽 (717kcal)	기장밥 황태무국 제육볶음 부추겉절이 김자반 김치 소라야채죽 (658kcal)	기장밥 된장국 베이컨그린빈볶음 매콤감자조림 청포묵무침 김치 닭야채죽 (644kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		버터링/요구르트	후렌치파이/주스	오예스/요구르트	과일푸딩	유과/요구르트	밤만쥬/두유

구분	일(04.26)	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단		잡곡밥 북어국 파불고기 홀그레인오이무 침 양념깻잎지 김치 소고기야채죽 (658kcal)	잡곡밥 된장국 부대볶음 치커리유자무침 얼갈이나물 김치 소라야채죽 (707kcal)	잡곡밥 호박국 제육볶음 병아리콩조림 열무겉절이 김치 깨죽 (629kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭살야채볶음 마늘쫄고추장무 침 청경채겉절이 김치 흑임자죽 (679kcal)		
저녁 식단		기장밥 미역국 두부두루치기 연근조림 해초무침 김치 새우야채죽 (681kcal)	기장밥 파개장 메추리알어묵조 림 부추겉절이 들깨무나물 김치 버섯야채죽 (652kcal)	기장밥 미소장국 돈까스조림 멸치파리볶음 실곤약야채무침 김치 호박죽 (725kcal)	기장밥 된장국 고등어조림 근대나물 올방개묵김가루 무침 김치 소고기야채죽 (687kcal)		
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레		
오후 간식		뽕또/요구르트	야채크래커/주스	사과쿠키/두유	보리과자/주스		

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

※ 원산지 표시 : 쌀-국내산

배추김치(배추,고춧가루)-중국산

돼지고기-국내산

떡갈비(돈육)-국내산

닭고기-국내산

소고기-호주산

동태-러시아산

갈치-모로코산

참치(캔)-원양산

햄(돈,계육)-국내산

두부,순두부(콩)-외국산

오징어젓-중국산

고등어-국내산

북어채-러시아산