

식단표

2026년 04월

실버재가복지센터

구분			수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단			흰쌀밥/잡곡밥 북엇국 돈육견과볶음 당근숙주나물 고춧잎된장무침 배추겉절이 (601kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 곰취된장국 쇠갈비찜 탕평채 부지갱이나물 배추김치 (749kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 홍합살미역국 갈치조림 더덕채구이 돌나물사과무침 물김치 (631kcal)	차돌된장국수 1/2쌀밥 달래전 양파초절임 배추김치 (576kcal)
저녁 식단			흰쌀밥/잡곡밥 썩국 훈제오리볶음 깻순나물 오이양파무침 배추김치 (618kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 느타리돈육두루치기 미역줄기볶음 배추콩가루무침 열무김치 (649kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 순대채소볶음 머위나물 두릅초무침 배추김치 (612kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 닭튀김&소스 잔멸치볶음 아욱나물 동치미 (631kcal)
오전 간식			율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식			쿠키	씨없는포도	과배기	쌀과자
구분	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 콩비지찌개 한식잡채 명엽채조림 참나물무침 배추김치 (610kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 고등어데리야끼구이 알감자조림 과일샐러드 나박김치 (680kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마양파국 오리주물럭 브로콜리어묵볶음 쌈무 배추김치 (542kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 매운버섯국 돼지고기수육 취나물볶음 상추&쌈장 파김치 (690kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국 닭살흑임자무침 멸치조림 꼬시래기무침 배추김치 (561kcal)	들깨칼국수 1/2보리밥 미나리장떡 궁채장아찌 열무김치 (838kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 황태뭇국 대패삼겹볶음 갯김치지짐 채소샐러드 동치미 (626kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 해물누룽지탕 두부엿장조림 죽순피망볶음 씨앗젓갈 배추김치 (804kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 쇠고기청경채볶음 우영조림 로메인겉절이 물김치 (605kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 동태무조림 도라지볶음 실곤약채소무침 배추김치 (524kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 뼈해장국 녹두전 쌈바귀나물 양념고추지 나박김치 (645kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 홍합탕 쇠고기양념구이 만가닥버섯나물 쪽파들기름무침 배추김치 (619kcal)
오전 간식	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식	꿀호떡 &두유	롤케이크	슈크림빵 &메밀차	바나나셰이크	마가레트	배슬라이스

구분	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 썩된장국 오징어두루치기 파프리카채볶음 상추깻잎쌈 물김치 (538kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미나리백합탕 돈육묵은지김치찜 애느타리버섯볶음 고추된장무침 나박김치 (574kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 명란달걀찜 방풍나물장아찌 더덕채무침 배추김치 (608kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 버섯찌개 쇠고기폭찜 부지갱이나물볶음 깻잎된장무침 배추김치 (619kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은꽃게탕 훈제오리구이&소스 그린빈볶음 명이나물절임 파김치 (609kcal)	김치마늘볶음밥 콩나물국 썩만두&간장 비타민겉절이 동치미 (544kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 들깨감자옹심이국 두부강정 시금치나물 맛살오이냉채 배추김치 (614kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루아육국 쇠고기당면볶음 단호박조림 썩갓나물 배추김치 (690kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 돈육고추장볶음 고사리나물 알배추겉절이 물김치 (596kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 가자미구이 연근아몬드조림 양상추유자청샐러드 나박김치 (610kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 송능 돈사태찜 건고구마순나물 오이지무침 배추김치 (559kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 대파크림스프 닭날개조림 고추찜양념무침 브로콜리숙회 배추김치 (632kcal)
오전 간식	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식	시리얼 &우유	양갱	크래커	골드키위	경단 &매실차	황도
구분	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 썩갓맑은국 들깨백불고기 견과류꿀볶음 오이나물 배추김치 (586kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 쇠고기육전 곰취나물볶음 콩나물파채무침 열무김치 (646kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 표고버섯탕 대구살엿장조림 옥수수볶음 무나물 배추김치 (549kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골팍국 두부쌈장구이 교막살채소무침 마늘종간장지 나박김치 (569kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 재첩국 쇠고기시금치볶음 애호박양념찜 방풍나물 배추김치 (625kcal)	어묵우동 후리가케주먹밥 채소크로켓 오이토마토무침 배추김치 (691kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 팽이버섯달걀탕 주꾸미미나리볶음 아육나물 고구마샐러드 동치미 (564kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 홍합국 돈육대파볶음 가지된장찜 도토리묵새싹무침 배추김치 (633kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 된장국 차돌김치볶음 영양콩범벅 곰피무침 나박김치 (705kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마뽕국 오리불고기 얼갈이나물 삼색겨자채 배추김치 (639kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 도다리썩국 돈육굴소스조림 목이버섯볶음 청경채나물 파김치 (630kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 우거지국 닭가슴살구이 크랜베리멸치볶음 양배추김가루무침 물김치 (514kcal)
오전 간식	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식	절편 &우영차	식혜	파인애플 슬라이스	팔도너츠	과일푸딩	머핀
구분	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 해물당면볶음 시래기지짐 돌나물유자청무침 나박김치 (623kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 만둣국 쇠불고기 감자찜쌀구이 파채무침 열무김치 (690kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고사리들깨국 콩치양념찜 고구마맛탕 연근흑임자무침 배추김치 (673kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 삼겹살통마늘볶음 미역줄기맛살볶음 양배추찜&쌈장 파김치 (527kcal)		
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 닭개장 돈육채소구이 열무볶음 푸실리샐러드 배추김치 (605kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시금치국 두부부침&양념장 굴소스버섯조림 마늘종무침 배추김치 (553kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 김치국 훈제오리무침 견과멸치조림 부추겉절이 동치미 (652kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 강된장찌개 쇠고기실곤약볶음 깻잎순나물 세발나물오이무침 배추김치 (649kcal)		
오전 간식	율무차	율무차	율무차	율무차		
오후 간식	카스테라	블루베리 스무디	미니핫도그	버터쿠키		

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