

식단표

2025년 04월

감동주야간보호센터

구분		화(04.01)	수(04.02)	목(04.03)	금(04.04)	토(04.05)
점심 식단		잡곡밥 근대된장국 돼지고기수육 상추쌈 쌈장 부추무침 배추김치 (552kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 코다리조림 취나물무침 김구이 배추김치 (507kcal)	참치비빔밥 유부장국 계란후라이 연근조림 양상추샐러드 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 콩나물맑은국 당면소불고기 무나물볶음 오이양파무침 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 콩가루냉이국 고등어구이 미역줄기볶음 시금치나물 배추김치 (569kcal)
저녁 식단		잡곡밥 들깨묵국 생선가스 타르타르 파리고추찜 달래무침 배추김치 (649kcal)	잡곡밥 사골우거지국 쭈꾸미볶음 탕평채 참나물무침 배추김치 (518kcal)	잡곡밥 버섯들깨국 간장닭갈비 고추장감자조림 브로콜리무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 어묵국 미트볼피망볶음 청경채볶음 가지나물 배추김치 (573kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 훈제오리볶음 땅콩조림 미나리나물무침 배추김치 (572kcal)
오전 간식		떠먹는요구르트	딸기	비피더스	과채 주스	소보로빵 보리차
오후 간식		밤식빵 녹차	찐고구마 두유	통밀쿠키 보리차	시리얼 우유	바나나
구분	월(04.07)	화(04.08)	수(04.09)	목(04.10)	금(04.11)	토(04.12)
점심 식단	잡곡밥 썩갠어묵국 돈육잡채 고추장감자조림 냉이무침 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 달래된장국 치킨가스 소스 느타리버섯볶음 세발나물무침 배추김치 (647kcal)	잡곡밥 육개장 동그랑땡전 양배추볶음 두릅숙회 초고추장 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 청경채맑은국 돈육폭찜 단호박조림 치커리무침 배추김치 (674kcal)	잡곡밥 물만둣국 두부조림 멸치아몬드볶음 머위나물 배추김치 (669kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 닭감자볶음 무른빙아리콩자반 마늘쫄무침 배추김치 (587kcal)
저녁 식단	잡곡밥 다시마양파국 소고기장조림 브로콜리볶음 썩갠나물 배추김치 (526kcal)	잡곡밥 맑은호박국 코다리조림 쪽파김무침 건곤드레나물무침 배추김치 (524kcal)	잡곡밥 닭고기미역국 두부조림 간장깻잎 취나물무침 배추김치 (517kcal)	잡곡밥 참치김치국 명란계란말이 탕평채 냉이무침 백김치 (563kcal)	잡곡밥 배춧국 삼치조림 가지볶음 열무나물 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 애호박새우젓국 비엔나케첩볶음 우엉채조림 두부썩갠무침 배추김치 (572kcal)
오전 간식	단팥빵 둥글레차	삶은감자 녹차	바나나	딸기	매실차	과채 주스
오후 간식	떠먹는요구르트	카스타드	쌀과자 검은콩두유	소보로빵 우유	연양갱	저당햇케익 우유

구분	월(04.14)	화(04.15)	수(04.16)	목(04.17)	금(04.18)	토(04.19)
점심 식단	잡곡밥 닭곰탕 고등어구이 우엉채볶음 참나물무침 배추김치 (616kcal)	잡곡밥 모듬버섯탕 돈육고추장불고기 깻순볶음 숙주나물무침 배추김치 (610kcal)	잡곡밥 감자양파국 명란달걀말이 브로콜리맛살볶음 시금치나물 배추김치 (543kcal)	들깨수제비 추가밥 쭈꾸미피망볶음 메밀전병 썩갠무침 배추김치 (662kcal)	잡곡밥 황태국 영양찜닭 무조림 건곤드레나물 배추김치 (581kcal)	잡곡밥 팽이두부된장국 해물파전 간장깻잎지 숙주나물무침 배추김치 (508kcal)
저녁 식단	잡곡밥 소고기뭇국 채소달걀찜 양배추볶음 치커리무침 배추김치 (528kcal)	잡곡밥 아욱국 두부구이 양념장 마늘쫄볶음 취나물무침 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 콩나물맑은국 함박스테이크 땅콩조림 유채나물무침 배추김치 (558kcal)	잡곡밥 근대된장국 소고기장조림 애호박볶음 가지나물 배추김치 (537kcal)	잡곡밥 오징어뭇국 탕수육 소스 올방개묵무침 부추양파무침 배추김치 (661kcal)	잡곡밥 안매운육개장 삼치구이 궁채볶음 아삭이고추된장무침 배추김치 (597kcal)
오전 간식	과채주스	사과	비피더스	옥수수스프	현미크래커 우유	바나나
오후 간식	검은콩두유	카스테라 우유	삶은달걀 둥글레차	모닝빵 딸기잼	당근주스	롤빵 우유
구분	월(04.21)	화(04.22)	수(04.23)	목(04.24)	금(04.25)	토(04.26)
점심 식단	잡곡밥 소고기뭇국 떡갈비구이 돌자반 달래무침 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 배추국 달걀장조림 명엽채볶음 미역초무침 배추김치 (506kcal)	잡곡밥 맑은두부국 순살닭볶음탕 가지볶음 오이지무침 배추김치 (566kcal)	잡곡밥 북어미역국 공치김치찜 깻잎볶음 상추겉절이 백김치 (529kcal)	잡곡밥 호박된장국 쭈꾸미채소볶음 탕평채 청경채무침 배추김치 (524kcal)	잡곡밥 냉이콩가루국 고등어구이 동부묵무침 유채나물 배추김치 (553kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 코다리무조림 고사리볶음 미나리무침 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 시금치국 오삼불고기 상추쌈 쌈장 마늘쫄무침 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 달래된장국 소고기당면볶음 도토리묵 양념장 시금치나물 배추김치 (547kcal)	잡곡밥 부대찌개 두부구이 양념장 멸치조림 건파래무침 배추김치 (559kcal)	잡곡밥 들깨뭇국 돈육굴소스볶음 양념깻잎찜 양배추무침 배추김치 (517kcal)	잡곡밥 감자수제비국 비엔나케첩조림 애호박새우젓볶음 참나물무침 배추김치 (630kcal)
오전 간식	오렌지	떠먹는요구르트	사과	두유	과채주스	매실차
오후 간식	소보로빵 둥글레차	바나나	물만두 보리차	롤빵 둥글레차	크래커 둥글레차	플레인요플레

구분	월(04.28)	화(04.29)	수(04.30)			
점심 식단	잡곡밥 올갱이국 채소달걀말이 마늘쫄볶음 방풍나물무침 배추김치 (533kcal)	잡곡밥 부추계란국 돈육짜장소스 물만두 초간장 단무지무침 배추김치 (653kcal)	잡곡밥 냉이국 쇠고기채소볶음 새송이버섯조림 무생채 배추김치 (572kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 모듬어묵탕 참치김치볶음 콩나물볶음 오이양파무침 백김치 (539kcal)	잡곡밥 닭개장 두부구이 달래장 버섯잡채 고사리나물 배추김치 (690kcal)	잡곡밥 들깨묵국 생선가스 타르타르 멸치아몬드볶음 참나물무침 배추김치 (548kcal)			
오전 간식	바나나	딸기	요구르트			
오후 간식	검은콩두유	양갱 보리차	카스타드 보리차			

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

※ 원산지 표시 : 쌀:국내산

김치:국내산

※ 장기요양기관 식단표, 레시피 및 자료게시

출처:충주시어린이·사회복지급식관리지원센터