식단표

2026년 04월

해리좋은사람들주간보호센터

구분				수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단				잡곡밥 배추김치 된장국 제육볶음 양배추+쌈장 무나물 (702kcal)	잡곡밥 배추김치 미소된장국 생선구이 오이무침 고사리나물 (669kcal)	잡곡밥 배추김치 육개장 애느타리볶음 도라지무침 시금치나물 (698kcal)	잔치국수 배추김치 (603kcal)
저녁 식단				잡곡밥 배추김치 된장국 무장아찌무침 야채전 계란말이 (633kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 감자조림 얼갈이나물 동그랑땡 (654kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 병아리콩조림 오뎅볶음 오징어젓갈 (665kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 계란찜 숙주나물무침 얼갈이나물 (639kcal)
오전 간식				야채죽	흑임자죽	호박죽	들깨죽
오후 간식				기정떡	초코파이	버터링	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 배추김치 북어무국 카레 오징어젓 파숙지 단무지 (672kcal)	잡곡밥 배추김치 홍합미역국 코다리조림 마늘쫑볶음 숙주나물 (652kcal)	잡곡밥 배추김치 바지락미역국 제육볶음 양배추쌈 양파장아찌 (701kcal)	잡곡밥 배추김치 백순두부국 짜장소스 단무지무침 군만두튀김 (725kcal)	잡곡밥 배추김치 청국장 야채계란찜 생선구이 무생채 (633kcal)	잡곡밥 배추김치 물만두국 깻잎지 숙주나물 가지나물 (649kcal)
저녁 식단		잡곡밥 배추김치 된장국 메밀전병 버섯볶음 호박볶음 (677kcal)	잡곡밥 배추김치 우거지된장국 알감자조림 야채전 도라지무침 (649kcal)	잡곡밥 배추김치 우거지된장국 들깨무나물 멸치볶음 깻잎지 (655kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 콩나물무침 두부조림 오복지 (647kcal)	잡곡밥 배추김치 황태국 건새우호박볶음 숙주나물무침 감자채볶음 (654kcal)	잡곡밥 배추김치 미소된장국 생선조림 목이버섯나물 오징어젓갈 (684kcal)
오전 간식		야채죽	녹두죽	호박죽	흑임자죽	들깨죽	옥수수죽
오후 간식		바나나	요플레	요구르트	쿠키	카스타드	찐빵

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 배추김치 된장국 닭볶음탕 병아리자반 돌나물초무침 (670kcal)	잡곡밥 배추김치 무 북어국 생선까스+타르타르소스 오이무침 양배추샐러드 (678kcal)	잡곡밥 배추김치 시래기뼈다귀탕 마늘쫑무침 도토리묵 숙주나물 (711kcal)	잡곡밥 배추김치 어묵국 계란찜 버섯탕수육 가지나물 (709kcal)	잡곡밥 배추김치 홍합무국 생선구이 미역초무침 호박볶음 (650kcal)	감자수제비 배추김치 (653kcal)
저녁 식단		잡곡밥 배추김치 들깨미역국 미트볼조림 마늘쫑볶음 오징어젓갈 (658kcal)	잡곡밥 배추김치 감자된장국 무생채 어묵볶음 목이버섯나물 (653kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 맛살콩나물겨자무침 새송이버섯볶음 깻잎지 (661kcal)	잡곡밥 배추김치 북어국 마늘쫑건새우볶음 청경채나물 야채전 (649kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 순대볶음 얼갈이나물 오징어젓갈 (671kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 두부조림 숙주무침 오징어젓갈 (709kcal)
오전 간식		야채죽	녹두죽	호박죽	흑임자죽	들깨죽	옥수수죽
오후 간식		요구르트	주스	후레쉬베리	크라운산도	크리스피롤	딸기쨈쿠키
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 배추김치 김치콩나물국 제육볶음 무장아찌 계란찜 (674kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 삼치구이 새송이볶음 미나리무침 (688kcal)	잡곡밥 배추김치 버섯들깨국 강된장+상추쌈 무생채 청경채나물 (700kcal)	잡곡밥 배추김치 돼지고기김치찌개 계란말이 무나물 두부구이 (647kcal)	잡곡밥 배추김치 콩나물국 코다리조림 청경채나물 가지볶음 (679kcal)	잡곡밥 배추김치 유부된장국 동그랑땡 얼갈이겉절이 숙주무침 (643kcal)
저녁 식단		잡곡밥 배추김치 청국장 너비아니구이 숙주무침 미역줄기볶음 (693kcal)	잡곡밥 배추김치 계란파국 가지볶음 어묵볶음 얼갈이나물 (646kcal)	잡곡밥 미소된장국 시금치나물 계란장조림 감자채볶음 숙주무침 (685kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 오이무침 생선조림 호박볶음 (717kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 상추겉절이 야채전 계란찜 (687kcal)	잡곡밥 배추김치 두부조림 가지볶음 오복지 시래기된장국 (644kcal)
오전 간식		옥수수죽	들깨죽	흑임자죽	호박죽	호박죽	야채죽
오후 간식		버터링	주스	오예스	과일푸딩	보리과자	밤만쥬

구분	일(04.26)	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단		잡곡밥 배추김치 북어국 깻잎지 순대볶음 톳두부무침 (658kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 닭볶음탕 미역초무침 부추겉절이 (707kcal)	잡곡밥 배추김치 호박국 생선구이 병아리콩조림 시금치무침 (629kcal)	찰밥 배추김치 소고기미역국 잡채 고사리나물 조미김 (682kcal)		
저녁 식단		잡곡밥 배추김치 미역국 두부조림 참깨연근무침 숙주무침 (681kcal)	잡곡밥 배추김치 황태계란국 계란장조림 들깨무나물 단무지무침 (652kcal)	잡곡밥 배추김치 미소장국 미니돈까스 멸치볶음 양배추샐러드 (725kcal)	잡곡밥 배추김치 황태무국 부추겉절이 도라지무침 너비아니 (658kcal)		
오전 간식		옥수수죽	들깨죽	흑임자죽	녹두죽		
오후 간식		뽀또	주스	사과쿠키	바나나		

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