

식단표

2025.04.01 ~ 2025.04.30 [2025년 04월]

새날을 여는집

구분		화(04.01)	수(04.02)	목(04.03)	금(04.04)	토(04.05)
점심 식단		잡곡밥 오리죽 시금치나물 미역줄기볶음 무생채 맛김치 (689kcalkcal)	잡곡밥 감자국 간장불고기 숙주나물 마늘쫀무침 맛김치 (677kcalkcal)	잡곡밥 북어계란국 삼치구이 취나물된장무침 상추겉절이 맛김치 (684kcalkcal)	잡곡밥 콩나물된장국 함박스테이크조림 새우젓호박볶음 알배기겉절이 맛김치 (671kcalkcal)	
오전 간식		유자차	한방차	울무차	유자차	
오후 간식		카스타드 만다린	천혜향	피자 사이다	호박죽	
구분	월(04.07)	화(04.08)	수(04.09)	목(04.10)	금(04.11)	토(04.12)
점심 식단	무밥 미역국 닭발볶음 가지볶음 근대나물무침 맛김치 (685kcalkcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 제육볶음 상추쌈*쌈장 유채나물무침 맛김치 (691kcalkcal)	잡곡밥 바지락국 동그랑땡 부추잡채 숙주무침 맛김치 (678kcalkcal)	잡곡밥 시래기된장국 굴비구이 건새우마늘쫀볶음 치커리생채 맛김치 (688kcalkcal)	잡곡밥 육개장 숙주나물 어묵조림 김자반무침 맛김치 (679kcalkcal)	잡곡밥 콩나물된장국 오리불고기 부추무침 시금치두부무침 맛김치 (685kcalkcal)
오전 간식	울무차	유자차	한방	울무차	유자차	한방차
오후 간식	치킨 바나나 쥬스	고구마	기정떡 사이다	딸기	샤인머스켓	키위
구분	월(04.14)	화(04.15)	수(04.16)	목(04.17)	금(04.18)	토(04.19)
점심 식단	잡곡밥 돼지고기김치찌개 쪽파해물전 멸치볶음 콩나물겉잎무침 맛김치 (675kcalkcal)	잡곡밥 어묵무국 돈불고기 미역줄기볶음 고춧된장무침 맛김치 (679kcalkcal)	잡곡밥 팽이버섯된장국 순살야채볶음 도라지나물 자반무침 맛김치 (682kcalkcal)	잡곡밥 홍합살미역국 고등어튀김 감자볶음 부추무침 맛김치 (691kcalkcal)	작은밥 바지락수제비 무생채 시금치된장무침 맛김치 (699kcalkcal)	
오전 간식	한방차	유자차	울무차	유자차	한방차	
오후 간식	파전 동글레차	바나나	롤케익	샤인머스켓	오렌지	
구분	월(04.21)	화(04.22)	수(04.23)	목(04.24)	금(04.25)	토(04.26)
점심 식단	취나물밥 감자옹심이 안동찜닭 가지볶음 마늘쫀무침 맛김치 (680kcalkcal)	잡곡밥 쫄국 병어조림 무나물볶음 도토리묵무침 맛김치 (687kcalkcal)	잡곡밥 감자국 간장돈불고기 고구마줄기볶음 쫄갓두부무침 맛김치 (678kcalkcal)	잡곡밥 쇠고기무국 해물찜 어묵볶음 계절야채무침 맛김치 (689kcalkcal)	잡곡밥 유부된장국 카레소스 감자조림 흑임자연근샐러드 맛김치 (672kcalkcal)	잡곡밥 소고기미역국 함박스테이크 애호박볶음 청경채된장무침 맛김치 (675kcalkcal)
오전 간식	울무차	유자차	한방차	울무차	유자차	한방차
오후 간식	과일맛푸딩	보리빵 보이차	피자	고구마 동글레차	오에스	바나나

구분	월(04.28)	화(04.29)	수(04.30)			
점심 식단	잡곡밥 육개장 동그랑땡전 견과류멸치볶음 느타리버섯무침 맛김치 (689kcal)	잡곡밥 쇠고기무국 한식잡채 두부조림 비트무생채 맛김치 (678kcal)	잡곡밥 시래기된장국 삼치무조림 건취나물볶음 들깨배추무침 맛김치 (681kcal)			
오전 간식	율무차	유자차	한방차			
오후 간식	바나나	고구마	단팥빵 우유			

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

※ 참좋은푸드주식회사 제공 식단표