

4월 식단표

2019.04.01~04.30

		1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)	6일(토)
점심		잡곡밥 설렁탕/소면 계란말이 건호박나물무침 물미역/초장 배추김치	잡곡밥 청국장 고등어시래기조림 버섯돌깨볶음 곤드레나물무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 너비아니/소스 냉이된장무침 견과류멸치볶음 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 돈육야채볶음 새발나물무침 김구이 배추김치	잡곡밥 호박된장국 동그랑땡 봄동무침 알감자조림 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 콩치김치조림 냉이나물무침 김자반 배추김치
간식		크림스프	계란토스트	과일샐러드	초코파이	호박죽	카스텔라
	7일(일)	8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)	13일(토)
점심	잡곡밥 잔치국수 야채고명 양념장 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 시골우거지국 소세지야채볶음 청태양파무침 호박튀김 배추김치	잡곡밥 소고기무국 오징어야채볶음 근대돌깨무침 야채계란찜 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 소세지계란부침 미나리무침 사각김 배추김치	잡곡밥 배추된장국 순대야채볶음 도토리묵무침 두릅나물/초고추장 배추김치	잡곡밥 북어국 맛살계란부침 진미채볶음 달래오이무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 소불고기 야채겉절이 잔멸치볶음 배추김치
간식	찐만두/간장	감자샐러드	요플레	마카로니샐러드	크림스프	삶은계란	초코파이
	14일(일)	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)	20일(토)
점심	잡곡밥 계란야채국 고등어무조림 버섯양파볶음 봄동무침 배추김치	잡곡밥 달래냉이된장국 버섯돼지주물럭 양배추/쌈장 미나리초무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 짜장소스 너비아니/소스 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵국 가자미구이 숙주나물무침 사각김 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 닭야채볶음 호박전 야채겉절이 배추김치	잡곡밥 돌깨미역국 소고기불고기 잡채 맛살부침 배추김치	잡곡밥 시래기콩가루국 김치참치볶음 호박양파볶음 잔멸치볶음 배추김치
간식	과일쥬스	호떡빵	삶은계란	잣죽	딸기잼토스트	떡/과일	카스텔라
	21일(일)	22일(월)	23일(화)	24일(수)	25일(목)	26일(금)	27일(토)
점심	잡곡밥 배추된장국 팽이버섯불고기 감자야채조림 잔멸치볶음 배추김치	산채비빔밥재료 &쇠고기고추장 소고기무국 계란후라이 요구르트 배추김치	잡곡밥 무밥/달래장 매추리알조림 배추겉절이 요구르트 배추김치	잡곡밥 육개장 두부조림 오뎅볶음 오이겉절이 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돼지간장불고기 양배추/쌈장 배추겉절이 배추김치	잡곡밥 황태미역국 야채계란말이 버섯야채볶음 파리고추진미채 배추김치	잡곡밥 돌깨수제비국 김치빈대떡 구운김 열무된장무침 배추김치
간식	야채스프	크림스프	찐계란	요플레	호떡빵	과일쥬스	초코파이
	28일(일)	29일(월)	30일(화)				
점심	잡곡밥 새싹비빔밥 양념장 두부계란부침 요구르트 배추김치	잡곡밥 순두부국 오리불고기 해물완자전 달래오이무침 배추김치	잡곡밥 무들깨국 닭도리탕 두부계란부침 사각김 배추김치				
간식	카스텔라	찐만두/간장	호박죽				

★위 메뉴는 식재료의 수급 상태 및 식당 사정에 따라 달라질 수 있습니다. 맛있게 드시고 건강하세요!

★원산지 표시:쌀(국내산),돼지고기(국내산,미국산),소고기(국내산,오주산),고춧가루(국내산),닭(국내산),감치(세네갈산)

동태,명태(러시아산),고등어(국내산),배추김치(배추,고춧가루:국내산)

★토요일 식사는 어르신에 이양하실 시 제공 됩니다.

★ 노인평균영양권장량: 열량1600-2000kcal, 단백질 50-70g