

식단표

2026년 04월

골드효마실주간보호전문센터

구분				수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
아침 식단				현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 돈채 표고볶음 땅콩조림 무생채 배추김치 (700kcal)	현미찰쌀밥 바지락무국 우채버섯볶음 오이무침 돌자반김 배추김치 (686kcal)	현미찰쌀밥1/2 야채죽 닭다리살야채볶음 돌나물무침 마카로니샐러드 배추김치 (700kcal)	현미찰쌀밥 호박된장국 참치야채볶음 열무나물 부추겉절이 배추김치 (684kcal)
점심 식단				★특식5찬 현미찰쌀밥 돈등뼈탕 야채고로케 열무된장나물 미역줄기볶음 배추김치 오렌지 (876kcal)	현미찰쌀밥 숙된장국 고등어카레구이 깻잎장아찌 콩나물무침 배추김치 (880kcal)	병아리콩밥 콩나물국 소불고기 양배추쌈 물파래무침 배추김치 (871kcal)	현미찰쌀밥 냉이된장국 가자미구이 고구마순볶음 숙갓두부무침 배추김치 (864kcal)
저녁 식단				현미찰쌀밥 콩나물김치국 스크램블에그 건새우마늘쫀득음 참나물무침 배추김치 (774kcal)	현미찰쌀밥 부대찌개 두부참치조림 고추다대기 고구마대볶음 배추김치 (773kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 해물완자전 미역줄기볶음 참나물무침 배추김치 (760kcal)	현미찰쌀밥 청국장찌개 돈육장조림 낙지젓갈 가지양파볶음 배추김치 (768kcal)
오후 간식				찐계란	떡볶이	감귤	요플레
당뇨 식				보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(04.05)	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
아침 식단	현미찰쌀밥1/2 계란떡국 동그랑땡전 무생채 양배추무침 배추김치 (676kcal)	현미찰쌀밥 순두부계란탕 참치야채볶음 건취나물볶음 근대나물 배추김치 (685kcal)	현미찰쌀밥 청국장찌개 돈장조림 오징어젓갈 돌나물무침 배추김치 (657kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 닭가슴살곤약조림 상추무침 돌자반김 배추김치 (664kcal)	현미찰쌀밥 피바지락무국 우채버섯볶음 도라지볶음 오복지무침 배추김치 (674kcal)	현미찰쌀밥1/2 야채죽 표고버섯볶음 들깨무나물 오이무침 배추김치 (710kcal)	현미찰쌀밥 소고기뭇국 감자조림 전장김 게맛살야채볶음 배추김치 (693kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥 버섯된장국 삼겹살수육 상추쌈 멸치볶음 배추김치 (787kcal)	현미찰쌀밥 들깨썩국 토마토스파게티 미니돈가스 치커리겉절이 배추김치 (842kcal)	검은콩밥 김치콩나물국 고등어구이 썩갓나물 느타리버섯볶음 배추김치 (832kcal)	★특식5찬 현미찰쌀밥1/2 짜장면 오징어탕수육 얼갈이나물 볼어묵야채볶음 배추김치 방울토마토 (886kcal)	차조밥 시래기된장국 등뼈찜 열무된장나물 미역줄기볶음 배추김치 (843kcal)	현미찰쌀밥 냉이된장국 소불고기 상추겉절이 숙주나물무침 배추김치 (873kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 한식잡채 썩갓두부무침 어묵야채볶음 배추김치 (854kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 만둣국 고추튀각 미역줄기볶음 청경채나물 배추김치 (800kcal)	현미찰쌀밥 감자된장국 두부조림 참나물무침 마늘쫄장아찌 배추김치 (814kcal)	현미찰쌀밥 소고기미역국 계란찜 파래부추무침 건새우마늘쫄볶음 배추김치 (813kcal)	현미찰쌀밥 시금치된장국 낙지젓갈 고사리들깨볶음 브로콜리무침 배추김치 (814kcal)	현미찰쌀밥 콩나물국 코다리무조림 청경채나물 멸치파리고추볶음 배추김치 (826kcal)	현미찰쌀밥 오징어무국 훈제오리볶음 봄동나물 깻순볶음 배추김치 (843kcal)	현미찰쌀밥 계란파국 오리불고기 시금치나물 양념깻잎지 배추김치 (811kcal)
오후 간식	카스테라	오렌지	순대	요플레	팔빵	떡볶이	찐고구마
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥
구분	일(04.12)	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
아침 식단	현미찰쌀밥 북어미역국 제육볶음 땅콩조림 무생채 배추김치 (667kcal)	현미찰쌀밥 애호박무국 돈채마늘쫄볶음 돌자반김 스위트콘샐러드 배추김치 (687kcal)	현미찰쌀밥 어묵무국 연두부양념장 가지양파볶음 상추무침 배추김치 (688kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 돈육장조림 멸치파리고추볶음 근대된장나물 배추김치 (670kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 단호박조림 그린빈햄볶음 오이고추된장무침 배추김치 (688kcal)	현미찰쌀밥1/2 야채죽 돈채표고볶음 브로콜리맛살볶음 부추겉절이 배추김치 (675kcal)	현미찰쌀밥 팽이버섯무국 메추리알장조림 명엽채볶음 전장김 배추김치 (732kcal)
점심 식단	주먹밥 잔치국수 돈장조림 콩나물무침 근대나물 배추김치 (864kcal)	현미찰쌀밥 바지락무국 고등어시래기조림 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치 (850kcal)	차조밥 건새우미역국 카레라이스 미역줄기볶음 부추겉절이 배추김치 (893kcal)	★특식5찬★ 현미찰쌀밥1/2 유부우동 생선까스소스 들깨무나물 치커리겉절이 배추김치 요구르트 (881kcal)	현미찰쌀밥 동태탕 돈육버섯불고기 오징어젓무침 얼갈이나물 배추김치 (867kcal)	검은콩밥 콩나물무채국 소불고기 상추쌈 도토리묵무침 배추김치 (850kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 한식잡채 가자미구이 깻순볶음 배추김치 (834kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥1/2 만둣국 감자조림 시금치나물 부추겉절이 배추김치 (810kcal)	현미찰쌀밥 아욱된장국 닭정육조림 배추나물 오이무침 배추김치 (800kcal)	현미찰쌀밥 청국장찌개 돈육김치볶음 썩갓나물 건새우마늘쫄볶음 배추김치 (784kcal)	현미찰쌀밥 콩나물국 두부참치조림 콩나물무침 고구마대볶음 배추김치 (776kcal)	현미찰쌀밥 계란파국 순대야채볶음 유채나물 볼어묵야채볶음 배추김치 (802kcal)	현미찰쌀밥 버섯들깨탕 간풍기 시금치나물 간장깻잎지 배추김치 (779kcal)	현미찰쌀밥 알곤탕 제육볶음 숙주나물 열무나물 배추김치 (786kcal)
오후 간식	파인애플	요플레	바나나	오렌지	찐계란	찐만두	떡볶이
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(04.19)	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
아침 식단	현미찰쌀밥 청국장찌개 낙지젓갈 애호박볶음 치커리겉절이 배추김치 (717kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 멸치볶음 건취나물볶음 상추무침 배추김치 (730kcal)	현미찰쌀밥 북어미역국 비엔나야채볶음 토란대볶음 열무나물 배추김치 (730kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 돈채표고볶음 근대된장나물 다시마튀각 배추김치 (725kcal)	현미찰쌀밥 시래기된장국 연두부양념장 비엔나야채볶음 꼬시래기무침 배추김치 (732kcal)	현미찰쌀밥1/2 호박죽 돈채마늘쫄볶음 얼갈이된장나물 고구마줄기볶음 배추김치 (779kcal)	현미찰쌀밥 바지락무국 닭가슴살야채볶음 표고버섯볶음 돌자반김 배추김치 (750kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥 유부된장국 목살찜 깻잎쌈 양파장아찌 배추김치 (845kcal)	병아리콩밥 미역냉국 돈등뼈찜 엄지송이볶음 오이무침 배추김치 (884kcal)	현미찰쌀밥 계란파국 미니돈까스 건새우마늘쫄볶음 시금치나물 배추김치 (901kcal)	★특식5찬★ 시래기덮밥 청국장찌개 안동찜닭 사각어묵볶음 참나물무침 배추김치 요구르트 (871kcal)	현미찰쌀밥 콩비지찌개 고등어무조림 동두묵김무침 콘샐러드 배추김치 (862kcal)	차조밥 콩나물국 돈수육 깻잎장아찌 유채나물 배추김치 (881kcal)	현미찰쌀밥 미소된장국 제육볶음 미역줄기볶음 도라지생채 배추김치 (864kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 애호박새우젓국 오징어야채볶음 유채나물 도토리묵김무침 배추김치 (789kcal)	현미찰쌀밥 콩나물국 두부민짜조림 고사리들깨볶음 얼갈이나물 배추김치 (776kcal)	현미찰쌀밥 버섯샤브국 오삼불고기 썩갠나물 무생채 배추김치 (810kcal)	현미찰쌀밥 유부된장국 코다리무조림 콩나물무침 청경채나물 배추김치 (780kcal)	현미찰쌀밥 옹심이만두국 난자완스 깻순볶음 고추다대기 배추김치 (820kcal)	현미찰쌀밥 알곤탕 계란찜 느타리버섯볶음 물파래무침 배추김치 (768kcal)	현미찰쌀밥 순두부계란탕 순대야채볶음 브로콜리맛살볶음 숙주나물 배추김치 (796kcal)
오후 간식	키위	카스타드	찐감자	오렌지	찐계란	바나나	토마토
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥
구분	일(04.26)	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
아침 식단	현미찰쌀밥 호박된장국 해물완자 멸치볶음 양배추무침 배추김치 (703kcal)	현미찰쌀밥 순두부찌개 돈육장조림 열무나물 돌자반김 배추김치 (711kcal)	현미찰쌀밥 북어계란국 감자장조림 토란대볶음 땅콩조림 배추김치 (689kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 메추리알장조림 가지민짜볶음 상추무침 배추김치 (700kcal)	현미찰쌀밥 건새우아욱국 감자장조림 쌈배추나물 가지민짜볶음 배추김치 (707kcal)		
점심 식단	주먹밥 계란떡국 소불고기 상추겉절이 무생채 배추김치 (865kcal)	현미찰쌀밥 오이미역냉국 가자미구이 고사리들깨볶음 오이무침 배추김치 (873kcal)	현미찰쌀밥 소고기미역국 토마토스파게티 얼갈이된장나물 마카로니샐러드 배추김치 (886kcal)	★특식5찬★ 현미찰쌀밥1/2 잔치국수 코다리무조림 시금치무침 건새우마늘쫄볶음 배추김치 요구르트 (890kcal)	검은콩밥 육개장 동그랑땡전 엄지송이볶음 치커리겉절이 배추김치 (867kcal)		
저녁 식단	현미찰쌀밥 들깨고사리탕 돈민짜야채볶음 실곤약무침 도라지채무침 배추김치 (800kcal)	현미찰쌀밥 유채된장국 새우까스 소스 콩나물무침 엄지송이볶음 배추김치 (784kcal)	현미찰쌀밥 김치어묵국 간장불고기 참나물무침 실곤약무침 배추김치 (778kcal)	현미찰쌀밥 어묵국 마파두부 미역줄기볶음 쌈배추나물 배추김치 (765kcal)	현미찰쌀밥 콩비지찌개 안동찜닭 연근조림 돌나물유자무침 배추김치 (768kcal)		
오후 간식	사과	참외	순대	찐감자	바나나		
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥		

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