

식단표

2026년 04월

분도실버케어주간보호센터

구분			수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
아침 식단			잡곡밥/흰죽 버섯국 비엔나케첩볶음 연근채소조림 파래자반 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 메추리알장조림 토란대나물 깻지무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 어묵야채볶음 무나물 오징어젓게살무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 참치무조림 고사리나물 간장깻잎지 배추김치 (614kcal)
점심 식단			잡곡밥/야채죽 콩나물국 코다리무조림 잡채 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/참치죽 부대찌개 광릉식물고기 단호박샐러드 고사리장아찌 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/닭죽 소고기무국 낙지볶음 감자전 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/소고기죽 황태국 안동찜닭 제철나물 도토리묵*양념장 배추김치 (626kcal)
저녁 식단			잡곡밥/계란죽 된장국 하이라이스 마늘간장치킨 단무지무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/버섯죽 감자호박국 훈제오리야채볶음 표고민씨볶음 다시마브로콜리숙회 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/두부죽 콩나물밥*양념장 깻잎주먹완자 제철나물 도시락김 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/두부죽 김치콩나물국 제육볶음 제철나물 멸치견과볶음 배추김치 (621kcal)
오후 간식			치즈케익 사과쥬스	밥풀과자 식혜	마들렌 두유	사과
구분	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 미역국 스크램블에그 시래기지짐 블루베리무피클 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 미트볼케첩볶음 토란대나물 목이버섯장아찌 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 맛살야채볶음 미역줄기볶음 도시락김 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 돈육무조림 고사리나물 오징어젓무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 햄양배추볶음 무나물 간장깻잎지 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/흰죽 해물계란국 머스타드치킨너겟 시래기지짐 먹지무침 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/참치죽 사골우거지국 돈육김치찜 고구마샐러드 제철나물 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/완두콩죽 닭곰탕 돈불야채찜*소스 수제비어묵볶음 양파장아찌 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/팔죽 감자호박국 고등어무조림 두부간장강정 제철나물 배추김치 (612kcal)	잡곡밥/깨죽 된장국 훈제오리야채볶음 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/새우죽 김치콩나물국 소불고기 단호박고로케 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/황태죽 된장국 돈불고기 우렁강된장 양배추찜 배추김치 (612kcal)
저녁 식단	잡곡밥/소고기야채죽 버섯국 가자미구이 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/당근죽 유부국 메란명란무침 생선까스 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/고구마죽 육개장 데미소스함박 도토리묵김치무침 제철나물(시금치) 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/기장죽 순두부국 카레 코다리강정 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/시금치죽 미역국 순대야채볶음 가지튀김*양념장 제철나물 배추김치 (617kcal)	잡곡밥/닭야채죽 유부국 닭갈비 오징어부추전 파래자반 배추김치 (625kcal)
오후 간식	증편 당근쥬스	단팥호빵 둥굴레차	굴	기정떡 수정과	호두과자 포도쥬스	참쌀유과 보리차

구분	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 콩나물국 메추리알장조림 미역줄기볶음 비트무피클 배추김치 (608kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 잡채어묵볶음 고사리나물 목이버섯장아찌 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 마파두부 맛살야채볶음 양념깻잎지 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 해물완자조림 무나물 짬지무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 떡갈비데리야끼 연근채소조림 도시락김 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 참치무조림 시래기지짐 오징어젓게살무침 배추김치 (608kcal)
점심 식단	잡곡밥/버섯죽 된장국 코다리무조림 단호박샐러드 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/두부죽 순살해장국 버섯크림치킨 감자조림 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/두부죽 부대찌개 낙지간장볶음 실곤약야채무침 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/감자죽 미역국 돈육김치찜 감자고로케 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/들깨죽 콩나물국 광릉식물고기 제철나물 멸치견과볶음 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/미역죽 감자호박국 훈제오리아채볶음 제철나물 파래자반 배추김치 (619kcal)
저녁 식단	잡곡밥/참치죽 어묵국 훈제오리아채볶음 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/닭죽 순두부국 제육볶음 올방개묵*양념장 다시마브로콜리숙회 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/소고기죽 유부국 짜장 수제봄나물전 단무지무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 육개장 조기구이 야채계란찜 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/단호박죽 된장국 안동찜닭 야채비빔만두 제철나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/흑임자죽 버섯국 제육볶음 깻잎튀김 숙주나물 배추김치 (622kcal)
오후 간식	치즈케익 오렌지주스	밥풀과자 사과주스	마들렌 식혜	배	카스텔라 두유	옥수수술빵 배주스
구분	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 유부국 비엔나케첩볶음 토란대나물 블루베리무피클 배추김치 (608kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 돈채야채볶음 미역줄기볶음 목이버섯장아찌 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 미트볼케첩조림 시래기지짐 도시락김 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 어묵야채볶음 연근채소조림 오징어젓무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 돈육무조림 제철나물 파래자반 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 맛살야채볶음 고사리나물 양념깻잎지 배추김치 (608kcal)
점심 식단	잡곡밥/소고기야채 죽 사골우거지국 삼치구이*된장마요 S 잡채 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/당근죽 김치콩나물국 닭갈비 제철나물 청포묵김무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/고구마죽 육개장 돈불야채찜*소스 고구마샐러드 제철나물 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/기장죽 미역국 알곤이찜 김말이간장강정 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/시금치죽 소고기무국 훈제오리아채볶음 새우볶음우동 열무물김치 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/닭야채죽 콩나물국 돈불고기 김치전 제철나물 배추김치 (619kcal)
저녁 식단	잡곡밥/참치죽 미역국 두부양념구이 마늘쫄면찌볶음 제철나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/완두콩죽 된장국 해물완자전 가지굴소스볶음 도라지유자무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/팥죽 황태국 하이라이스 표고탕수 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/깨죽 감자호박국 제육볶음 옥수수맛살전 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/새우죽 순두부국 가자미구이 도토리묵김치무침 숙주나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/황태죽 해물계란국 순대야채볶음 새송이버섯볶음 브로콜리*초장 배추김치 (622kcal)
오후 간식	단팥호빵 둥굴레차	사과	기정떡 수정과	호두과자 포도주스	참쌀유과 보리차	바나나

구분	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
아침 식단	잡곡밥/흰죽 된장국 머스타드치킨너겟 토란대나물 도시락김 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 돈채죽순볶음 시래기지짐 오징어젓게살무침 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 메추리알장조림 제철나물 목이버섯장아찌 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 마파두부 연근채소조림 간장깻잎지 배추김치 (592kcal)		
점심 식단	잡곡밥/버섯죽 미역국 제육볶음 고구마고로케 콩나물무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/두부죽 순살해장국 간장계란장 감자조림 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/두부죽 콩나물국 소불고기 김치전 제철나물 배추김치 (645kcal)	잡곡밥/감자죽 부대찌개 코다리무조림 잡채 제철나물 배추김치 (622kcal)		
저녁 식단	잡곡밥/참치죽 버섯국 두부계란지짐 표고민짜볶음 제철나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/닭죽 감자호박국 고등어구이 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/소고기죽 된장국 카레 오징어까스 파래자반 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 순두부국 순대콩나물찜 제철나물 고사리장아찌 배추김치 (621kcal)		
오후 간식	찰쌀유과 사과쥬스	배	치즈케익 식혜	밥풀과자 두유		

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