

4월 1주 일반식&치아보조식



※ : 신메뉴 ♥ : 일반식과 다른 치아보조식 메뉴

	조식	중식	석식	죽식	간식	
토요일 1일	백미밥	백미밥	백미밥	조 : 흰죽 중 : 달걀죽 석 : 두부애호박죽	오전	요구르트
	썩된장국	달걀국	쇠고기대파국		오후	찐빵 보리차
	소고기잡채	오리불고기	코다리양념찜			
에너지	단백질					
kcal	g					
2076	95					
일요일 2일	백미밥	백미밥	백미밥	조 : 누룽지죽 중 : 소고기죽 석 : 들깨죽	오전	율무차
	북엇국	얼갈이된장국	들깨미역국		오후	키위
	떡갈비채소볶음	닭고추장볶음	제육볶음			
에너지	단백질					
kcal	g					
1715	64					
월요일 3일 [치팅데이] 골다공증	백미밥	백미밥	백미밥	조 : 흰죽 중 : 버섯죽 석 : 바지락죽	오전	우유
	맑은김치국	건새우뚝국	근대된장국		오후	쌀과자 (♥조각식빵) 매실차
	달걀장조림	두부조림	파채소불고기			
에너지	단백질					
kcal	g					
1853	71					
화요일 4일	백미밥	백미밥	백미밥	조 : 누룽지죽 중 : 브로콜리죽 석 : 소고기죽	오전	떠먹는 요구르트
	유부맑은국	무채국	어묵국		오후	찐만두 보리차
	돈육된장볶음	캔고등어김치조림	찜닭			
에너지	단백질					
kcal	g					
1833	76					
수요일 5일 [일품데이]	백미밥	[일품데이] 삼색나물비빔밥		조 : 흰죽 중 : 새우살죽 석 : 단호박죽	오전	수제 바나나우유
	사골우거지국				오후	오렌지
	돈육카레볶음					
에너지	단백질					
kcal	g					
1889	70					
목요일 6일	백미밥	백미밥	백미밥	조 : 누룽지죽 중 : 달걀죽 석 : 순두부죽	오전	매실차
	순두부백탕	들깨시래기국	닭곰탕		오후	카스테라 옥수수차
	삼치조림	돈육간장불고기	연두부*양념장			
에너지	단백질					
kcal	g					
1998	89					
금요일 7일	백미밥	백미밥	백미밥	조 : 흰죽 중 : 야채죽 석 : 닭살죽	오전	두유 미숫가루
	근대된장국	참치김치찌개	수제비국		오후	단호박스프
	닭가슴살채장조림	김달걀말이*캐첩	돈육짜장볶음			
에너지	단백질					
kcal	g					
1783	73					

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	절인배추	한우				
	수산물			식육가공품										
	고등어	오징어	흰살생선	꽃게	너비아니	만두	동그랑땡	돈가스	핫도그	햄박스테이크				

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경 될 수 있습니다.
 ※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

영양사 : 김지현

4월 2주 일반식&치아보조식



※ : 신메뉴 ♥ : 일반식과 다른 치아보조식 메뉴

	조식		중식	석식	죽식	간식	
토요일 8일	백미밥 배추국 돈채굴소스볶음 건파래반 시금치나물 배추김치		백미밥 맑은대구탕 완자전 파프리카볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 새우살미역국 달걀스크램블 짜리고추양념찜 쑥갓나물 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 야채죽 석 : 해물죽	오전	수제 토마토주스
	에너지 kcal	단백질 g				오후	찐고구마 보리차
	1825	74					
일요일 9일	백미밥 소고기묵국 마파두부 돌나물초무침 열무나물 배추김치		백미밥 호박고추장찌개 돈육한방사태찜 느타리버섯볶음 오이달래무침 (♥달래무침) 배추김치	백미밥 청국장찌개 훈제오리구이 콘샐러드 상추부추무침 배추김치	조 : 흰죽 중 : 참치죽 석 : 팔죽	오전	생강차
	에너지 kcal	단백질 g				오후	미니핫도그 둥글레차
	1968	67					
월요일 10일 [치팅데이] 위질환	백미밥 돈육김치찌개 어묵볶음 실파김무침 비름나물 배추김치		백미밥 근대된장국 가자미조림 ♥두부양배추채전 봄동무침 배추김치	백미밥 사골팓국 쇠고기장조림 건새우볶음 (♥새우살볶음) 미나리초무침 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 바지락죽 석 : 닭죽	오전	우유
	에너지 kcal	단백질 g				오후	크림빵 우영차
	1832	82					
화요일 11일	백미밥 미역국 돈채볶음 오이무침 (♥오이나물) 콩나물냉채 배추김치		백미밥 뼈해장국 (♥무뼈해장국) 두부구이&양념장 애호박볶음 깻잎무침 배추김치	백미밥 도토리묵국 닭갈비 단무지무침 시금치나물 배추김치	조 : 흰죽 중 : 단호박죽 석 : 야채죽	오전	미숫가루
	에너지 kcal	단백질 g				오후	캔황도
	1841	78					
수요일 12일 [일품데이]	백미밥 유부장국 닭살카레볶음 동부묵김무침 참나물 배추김치		[일품데이] 간장비빔국수 무채양팓국 물만두 배추김치	백미밥 안매운육개장 삼치옛장조림 마늘종볶음 콩나물들깨나물 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 버섯죽 석 : 소고기죽	오전	율무차
	에너지 kcal	단백질 g				오후	사과
	1800	79					
목요일 13일	백미밥 두부새우젓국 소고기숙주볶음 부추무침 가지나물 배추김치		백미밥 아욱된장국 오징어볶음 느타리버섯전 양배추나물 배추김치	백미밥 어묵국 돈수육 상추*쌈장 얼갈이무침 배추김치	조 : 흰죽 중 : 새우살죽 석 : 팔죽	오전	떠먹는 요구르트
	에너지 kcal	단백질 g				오후	식빵 *딸기잼 녹차
	1819	81					
금요일 14일	백미밥 냉이된장국 스크램블에그 감자조림 건파래무침 배추김치		백미밥 미니우동국 돈까스*케첩 양상추콘샐러드 고추찜양념무침 배추김치	백미밥 건새우맑은국 (♥새우살맑은국) 돈갈비찜 다시마채맛살볶음 부추매실소스무침 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 계란죽 석 : 흑임자죽	오전	식혜
	에너지 kcal	단백질 g				오후	찐감자 보리차
	2055	74					

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기		
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	절인배추	한우						
	수산물			식육가공품												
	고등어	오징어	흰살생선	꽃게	너비아니	만두	동그랑땡	돈가스	핫도그	함박스테이크						

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경 될 수 있습니다.
※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

영양사 : 김지현

4월 3주 일반식&치아보조식



※ : 신메뉴 ♥ : 일반식과 다른 치아보조식 메뉴

	조식	중식	석식	죽식	간식
토요일 15일	백미밥 김치국 소고기연근조림 (♥소고기우영조림) 숙주나물 달래무침 배추김치	백미밥 애호박고추장찌개 고등어구이 고구마채볶음 근대나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 오리불고기 동부묵김무침 썩갓무침 배추김치	조 : 흰죽 중 : 애호박죽 석 : 깨죽	오전 요구르트 오후 배
일요일 16일	백미밥 복쌈국 연두부*양념장 양송이버섯조림 돌나물무침 배추김치	백미밥 감자미역국 닭다리살파인애플구이 곤드레나물 치커리사과무침 배추김치	백미밥 콩가루배추국 돈육사태찜 브로콜리볶음 갯순나물 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 버섯죽 석 : 감자죽	오전 매실차 오후 핫케이크 우유
월요일 17일 [치팅데이] 목감기	백미밥 달걀찜국 닭살단호박볶음 어묵볶음 참나물유자무침 배추김치	백미밥 수제비국 돈육바베큐조림 도라지배무침 취나물무침 배추김치	백미밥 순두부찌개 쇠불고기 유채나물무침 무생채 (♥무나물) 배추김치	조 : 흰죽 중 : 야채죽 석 : 순두부죽	오전 생강차 오후 쌀과자 (♥조각식빵) 우영차
화요일 18일	백미밥 된장찌개 가지미조림 도토리묵무침 상추무침 배추김치	백미밥 순댓국 오징어초무침 무른우영채조림 썩갓나물 배추김치	백미밥 알탕 두부조림 가지전 콩나물무침 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 단호박죽 석 : 브로콜리죽	오전 검은콩두유 오후 약밥 보리차
수요일 19일 [일품데이]	백미밥 미역국 돈육피망볶음 연근흑임자소스무침 (♥우영채조림) 미나리나물 배추김치	[일품데이] 순두부카레라이스 팽이버섯장국 맛살채소샐러드 배추김치	백미밥 유부맑은국 닭갈비 건새우마늘쫄조림 (♥새우살마늘쫄조림) 곤드레나물 배추김치	조 : 흰죽 중 : 들깨죽 석 : 닭죽	오전 두유 오후 오렌지
목요일 20일	백미밥 아욱된장국 소고기장조림 맛살채소볶음 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 부대찌개 달걀찜 느타리버섯볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 맑은배춧국 고등어구이 실곤약무침 돌나물초무침 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 새우살죽 석 : 흑임자죽	오전 떠먹는 요구르트 오후 백설기 (♥모닝빵) 녹차
금요일 21일	백미밥 설렁탕 새우살캐첩볶음 감자조림 방풍나물 배추김치	백미밥 오징어무국 닭봉조림 냉이나물 취나물무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 훈제오리구이 ※배추찜 부추무침 배추김치	조 : 흰죽 중 : 소고기죽 석 : 버섯죽	오전 율무차 오후 찜만두

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기			
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	절인배추	한우							
	수산물			식육가공품													
	고등어	오징어	흰살생선	꽃게	너비아니	만두	동그랑땡	돈가스	핫도그	햄박스테이크							

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

영양사 : 김지현

4월 4주 일반식&치아보조식



※ : 신메뉴 ♥ : 일반식과 다른 치아보조식 메뉴

	조식	중식	석식	죽식	간식	
토요일 22일 에너지 kcal 1788 단백질 g 79	잡곡밥 어묵국 소불고기 우엉채들깨볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 두부조림 표고버섯볶음 상추무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 돈육편마늘볶음 가지무침 썩갠나물 배추김치	조 : 흰죽 중 : 참치죽 석 : 단호박죽	오전	식혜
					오후	찐빵 옥수수차
일요일 23일 에너지 kcal 1942 단백질 g 76	백미밥 김치찌개 달걀찜 파리고추멸치볶음 (♥ 밥새우볶음) 유채나물무침 배추김치	백미밥 들깨무국 생선가스*타르타르소스 감자조림 시금치나물 배추김치	백미밥 참치추어탕 돈육목살조림 고사리들기름볶음 오이무침 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 감자죽 석 : 소고기죽	오전	두유
					오후	바나나
월요일 24일 [치팅데이] 뇌졸중 에너지 kcal 1910 단백질 g 76	백미밥 감자 양파 국 캔콩치무조림 치커리 사과 무침 숙주나물 배추김치	잡곡 밥 어묵국 돈채피망볶음 콩비지전 토마토 샐러드 배추김치	백미밥 쇠고기 미역 국 고구마찜닭 묵은지볶음 미나리나물 배추김치	조 : 흰죽 중 : 버섯죽 석 : 흑임자죽	오전	매실차
					오후	크림빵 보리차
화요일 25일 에너지 kcal 2049 단백질 g 84	백미밥 청국장찌개 닭살카레볶음 마늘종조림 얼갈이무침 배추김치	백미밥 우거지들깨국 떡갈비조림 맛살양배추볶음 세발나물 배추김치	백미밥 감자국 돈육깻잎볶음 참나물 도토리묵무침 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 해물죽 석 : 미역죽	오전	생강차
					오후	약식 저지방우유
수요일 26일 [일품데이] 에너지 kcal 1634 단백질 g 85	백미밥 복엇국 돈사태고추장조림 시금치나물 미역초무침 배추김치	[일품데이] 참치김치볶음밥 호박잎된장국 달걀후라이 단무지무침 (♥ 무나물) 배추김치	백미밥 애호박젓국 닭볶음탕 취나물무침 콩나물무침 배추김치	조 : 흰죽 중 : 취나물죽 석 : 낙지죽	오전	요구르트
					오후	토마토
목요일 27일 에너지 kcal 1780 단백질 g 76	백미밥 순두부찌개 달걀장조림 건파래자반 유채무침 배추김치	백미밥 맑은김치국 돈육된장불고기 고구마샐러드 썩갠무침 배추김치	백미밥 버섯전골 임연수카레구이 두부툇무침 상추사과무침 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 버섯죽 석 : 야채죽	오전	두유
					오후	사과
금요일 28일 에너지 kcal 1831 단백질 g 73	백미밥 냉이된장국 닭가슴살단호박조림 무나물 양념깻잎지 배추김치	백미밥 유부장국 오징어볶음 천사채샐러드 비름나물 배추김치	백미밥 두부젓국찌개 돈육장조림 도라지초무침 청경채나물 배추김치	조 : 흰죽 중 : 오징어야채죽 석 : 단호박죽	오전	수정과
					오후	롤케이크 결명자차

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기			
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	절인배추	한우							
	수산물			식육가공품													
	고등어	오징어	흰살생선	꽃게	너비아니	만두	동그랑땡	돈가스	핫도그	햄박스테이크							

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경 될 수 있습니다.
 ※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

영양사 : 김지현

4월 5주 일반식&치아보조식



※ : 신메뉴 ♥ : 일반식과 다른 치아보조식 메뉴

		조식	중식	석식	죽식	간식	
토요일 29일		백미밥 만둣국 가자미조림 고사리나물 미역무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 차돌박이숙주찜 맛살볶음 무생채 (♥무나물) 배추김치	백미밥 새우살무국 돈육편마늘구이 새송이버섯조림 상추겉절이 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 순두부죽 석 : 바지락죽	오전	검은콩우유
	에너지 kcal					오후	백설기 (♥모닝빵) 보리차
	1860						
일요일 30일		백미밥 달걀찜국 닭살간장조림 깻잎나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 갈비탕 소시지채소볶음 가지양념찜 봄동무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 소고기사태찜 묵은지볶음 오이무침 (♥오이나물) 배추김치	조 : 흰죽 중 : 두부애호박죽 석 : 감자죽	오전	두유
	에너지 kcal					오후	찐고구마 우영차
	1968						



배추찜 New!



사진 출처: 네이버 블로그, 꼬마후후

〈 재료 〉_1인분 기준

알배추 25g (20인분에 한통) 홍피망 10g, 청피망 10g, 다진마늘 2g, 진간장8g, 굴소스 4g, 설탕 8g, 식초 8g, 물 8g

〈 조리방법 〉

1. 알배추를 먹기 좋게 잘라 찜기에 12분간 찜다.
2. 다진마늘, 진간장, 굴소스, 설탕, 식초, 생수를 넣고 소스를 만든다.
3. 찜 알배추위에 소스를 뿌린다.

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기			
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	절인배추	한우							
	수산물			식육가공품													
	고등어	오징어	흰살생선	꽃게	너비아니	만두	동그랑땡	돈가스	핫도그	햄박스테이크							

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경 될 수 있습니다.
※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

영양사 : 김지현