

식단표

2026년 04월

우리마을돌봄센터

구분				수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)
점심 식단				흰쌀밥 김치콩나물국 돈육버섯볶음 메추리알파리고추조림 아몬드멸치볶음 배추김치	흰쌀밥 두부팽이장국 닭볶음탕 날치알계란찜 브로콜리숙회 배추김치	흰쌀밥 호박된장찌개 고등어카레구이 미트볼데리야끼조림 매콤콩나물무침 배추김치
구분	일(04.05)	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)
점심 식단		흰쌀밥 김치어묵탕 들깨백불고기 파리고추메추리알조림 브로콜리무침 배추김치	흰쌀밥 순대국밥&다대기 생선까스&타르타르 마카로니콘샐러드 숙주미나리무침 배추김치	흰쌀밥 얼큰짜장탕 매콤돈육볶음 도토리묵&양념장 가지두반장볶음 배추김치	흰쌀밥 팽이두부된장국 고추장닭볶음 함박스테이크조림 참나물겉절이/단무지 배추김치	흰쌀밥 파송송계란국 가자미무조림 미트볼조림 오이부추무침 배추김치
구분	일(04.12)	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)
점심 식단		흰쌀밥 오징어무국 돈육김치볶음 애호박볶음 해초샐러드 배추김치	흰쌀밥 순대국밥&다대기 고등어조림 너비아니파채무침 홀그레인오이무침 배추김치	흰쌀밥 미소미역된장국 안동찜닭 구운어묵볶음 시금치무침 배추김치	흰쌀밥 사골떡국 영양부추불고기 맛타리굴소스볶음 궁채장아찌 배추김치	흰쌀밥 스팸순두부찌개 돈까스&소스 마카로니콘샐러드 숙주미나리무침 배추김치
구분	일(04.19)	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)
점심 식단		흰쌀밥 북어계란국 닭감자조림 도토리묵&양념장 연근땅콩조림 배추김치	흰쌀밥 어묵무국 쭈꾸미불고기 시금치프리타타 가지두반장볶음 배추김치	흰쌀밥 짜장순두부탕 조기튀김 미트볼메추리알조림 오이새콤무침 배추김치	흰쌀밥 사골떡만두국 닭목살마늘쫄볶음 매콤두부조림 콩나물무침 배추김치	흰쌀밥 미역된장국 찹스테이크 채어묵볶음 단호박샐러드 배추김치
구분	일(04.26)	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)	
점심 식단		흰쌀밥 스팸부대찌개 오리엔탈파닭치킨 새송이버섯볶음 유채나물 배추김치	흰쌀밥 얼큰닭개장 삼치무조림 오징어두부조림 해파리냉채 배추김치	흰쌀밥 청양홍합탕 제육볶음 올방개묵&양념장 브로콜리흑임자무침 배추김치	흰쌀밥 쇠고기해장국 오징어까스&타르타르소스 연근조림 시금치무침 배추김치	

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

※ 원산지 표시 : ■쌀,잡쌀,현미,보리(국내산) ■팥,녹두:(미국산,중국산) ■두부(대두:미국산,호주산,캐나다산)

■배추김치(배추,고추가루:중국산) ■고추가루(중국산)■소고기(앞다리:호주산)

■돼지고기(전지,후지,등뼈,사골:국내산,삼겹살:독일,갈비:미국산)

■당면순대(돈부산물:국내산)■닭고기(닭통,가슴살:국내산,닭정육:브라질산,국내산)

■오리훈제(중국산)■고등어(국내산,노르웨이산)■동태(러시아산) ■코다리(러시아산) ■가자미(미국산)

■참치통조림(다랑어:베트남,원양산)■미트볼(돼지:외국산, 닭:국산) ■어묵(연육:수입산) ■동그랑땡(돼지:국산)

■스모크햄(돼지:국산,닭:국산)■만두,물만두(돼지:국산)■맛살(연육:수입산)