

월간 식단표

2025년 04월

기관명:엠베스트재활통합복지센터

구분			화(04.01)	수(04.02)	목(04.03)	금(04.04)	토(04.05)
점심 식단			흰쌀밥/잡곡밥 재첩국 돈육굴소스볶음 취나물무침 다시마튀각 나박김치 (606kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 황태달걀국 온두부&양념장 브로콜리볶음 진미채무침 배추김치 (616kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 근대맑은국 돼지고기수육 콩나물볶음 양배추쌈&쌈장 파김치 (688kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청경채된장국 쇠고기가지볶음 콩자반 달래무침 배추김치 (558kcal)	(일품)참치오이 비빔밥 미소장국 메밀전병 사과샐러드 동치미 (707kcal)
저녁 식단			흰쌀밥/잡곡밥 썩갓맑은국 오리불고기 잔멸치볶음 세발나물무침 배추김치 (655kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 채소당면국 쇠고기추장볶음 볼어죽조림 씀바귀나물 배추김치 (721kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 열무된장국 주꾸미채소볶음 우영채조림 파프리카콘샐러드 배추김치 (596kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 두부채소전 상추겉절이 마늘종무침 열무김치 (589kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마찜국 닭고기장독볶이 총알버섯조림 부지갱이나물 배추김치 (526kcal)
오전 간식			요플레	요구르트	동글레차	유산균음료	우유
오후 간식			스프	키위슬라이스	미숫가루	머핀&포도주스	모과차
기능 식이			점심: 옥수수죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 흑임자죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 당근죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 브로콜리죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 참치죽 저녁: 흰쌀죽
구분	일(04.06)	월(04.07)	화(04.08)	수(04.09)	목(04.10)	금(04.11)	토(04.12)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 썩국 코다리조림 미나리생채 사과배무침 배추김치 (697kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 느타리버섯국 쇠고기밤조림 참치양파볶음 취나물된장무침 열무김치 (645kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부추맑은국 치즈스크램블에그 어묵채볶음 비름나물 배추김치 (575kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 순살닭찜 고사리볶음 얼갈이나물 파김치 (637kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 달걀찜국 새우살케첩볶음 부지갱이나물 감자샐러드 배추김치 (618kcal)	(일품)콩나물밥& 달래양념장 수제비국 쇠고기찜쌀구이 청포묵무침 알배추겉절이 (653kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 배추된장국 새우버터구이 알마늘절임 근대나물 물김치 (557kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 임연수구이 유부당근볶음 실곤약잡채 배추김치 (607kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 연두부국 돈육김치볶음 명엽채조림 아욱된장무침 나박김치 (580kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 무맑은국 고등어양념구이 곤드레볶음 새송이버섯땅콩 무침 배추김치 (536kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 오징어국 마파두부 마늘종볶음 참나물무침 물김치 (600kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 깨소스닭살무침 멸치조림 시금치고추장무침 배추김치 (672kcal)
오전 간식		알로에주스	요플레	요구르트	메밀차	유산균음료	우유
오후 간식		모닝빵&딸기잼	양갱	과배기&저지방우유	황도&요플레	버터쿠키	토마토슬라이스
기능 식이		점심: 달걀죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 조갯살죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 쇠고기죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 연두부죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 미역죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 콩나물죽 저녁: 흰쌀죽

구분	일(04.13)	월(04.14)	화(04.15)	수(04.16)	목(04.17)	금(04.18)	토(04.19)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국 순대채소볶음 가지양념무침 명이나물절임 배추김치 (620kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 재첩국 대파돼지불고기 툇두부무침 깻순나물 배추김치 (621kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 카레닭가슴살볶음 무나물볶음 시금치나물 배추김치 (598kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 뼈해장국 생선살탕수 부추겨자무침 고구마순나물 배추김치 (623kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마젓국 우유달걀찜 진미채간장조림 천사채샐러드 배추김치 (630kcal)	(일품)햄김치볶음밥 옥수수스프 칠리새우볶음 취나물들기름무침 오이소박이 (530kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 맑은장국 주꾸미삼겹볶음 더덕채구이 김자반 배추김치 (605kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 치즈달걀말이 피망채볶음 꽃맛샐러드 파김치 (651kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역장국 두부채소찜 볼어묵조림 숙갓무침 배추김치 (577kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 떡갈비채소볶음 묵은지지짐 새싹채소샐러드 나박김치 (557kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 배추맑은국 쇠고기당면볶음 견과멸치조림 호박고지나물 열무김치 (721kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골팟국 콩치양념조림 새송이버섯볶음 마늘종무침 배추김치 (522kcal)
오전 간식		사과주스	요플레	요구르트	우영차	유산균음료	우유
오후 간식		찰보리빵&유산균 음료	과일푸딩	마가레트&배주스	크림빵	글	핫케이크&결명자 차
기능 식이		점심: 브로콜리죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 해물죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 쇠고기죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 양배추죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 표고버섯장국죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 게살죽 저녁: 흰쌀죽
구분	일(04.20)	월(04.21)	화(04.22)	수(04.23)	목(04.24)	금(04.25)	토(04.26)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 김치국 소세지채소볶음 도라지유자청무침 깻잎순나물 나박김치 (610kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은육개장 간장해물찜 가지양념찜 파프리카무침 배추김치 (604kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 쇠고기양파볶음 쪽파무침 돌나물사과무침 배추김치 (535kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 돈육숙주볶음 명엽채볶음 시금치나물 동치미 (581kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 채소당면국 갈치카레구이 양송이버섯볶음 상추겉절이 물김치 (554kcal)	(일품)어묵우동 멸치주먹밥 맛동산탕수육 양상추샐러드 단무지무침 (724kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 쇠불고기 애호박양념찜 섬초나물 배추김치 (615kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청경채된장국 돈육잡채 참치통마늘볶음 숙갓나물 물김치 (618kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩비지백탕 삼치양념찜 취나물볶음 양배추초절임 파김치 (601kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국 부추달걀볶음 총알버섯조림 머위나물 배추김치 (573kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 돼지고기두루치기 참나물볶음 더덕채무침 배추김치 (654kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마젓국 닭갈비 쌈무 마카로니샐러드 배추김치 (633kcal)
오전 간식		석류주스	요플레	요구르트	옥수수차	유산균음료	우유
오후 간식		꿀호떡	바나나	쌀과자&두유	도너츠&수정과	미니핫도그	딸기
기능 식이		점심: 복어죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 녹두죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 견과죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 조갯살죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 흑임자죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 잔멸치죽 저녁: 흰쌀죽

구분	일(04.27)	월(04.28)	화(04.29)	수(04.30)			
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 동그랑땡조림 애호박전 도라지채무침 나박김치 (692kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 쇠고기피망볶음 느타리콩가루찜 오이생채 배추김치 (614kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 재첩국 돈육비베큐소스 볶음 옥수수조림 근대나물 배추김치 (640kcal)			
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 열무맑은국 임연수양념찜 연근참깨무침 콩나물무침 배추김치 (580kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 얼갈이국 오징어볶음 마늘꿀조림 미나리초무침 배추김치 (596kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 된장찌개 쇠고기채볶음 매콤감자조림 건부지갱이나물 배추김치 (685kcal)			
오전 간식		망고주스	요플레	요구르트			
오후 간식		소보로빵	경단&매실차	키위슬라이스			
기능 식이		점심: 장국죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 연두부죽 저녁: 흰쌀죽	점심: 녹두죽 저녁: 흰쌀죽			

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