식단표

2026년 04월

사랑방노인복지함열센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1		2		3		4	
				점심(571kcal)	저녁(555kcal)	점심(485kcal)	저녁(583kcal)	점심(663kcal)	저녁(461kcal)	점심(537kcal)	저녁(587kcal)
				백미밥 들깨수제비 불고기양배추전 꽃맛살샐러드 콩나물무침 포기김치	백미밥 바지락무국 닭가슴살장조림 도토리묵*양념장 느타리버섯볶음 포기김치	백미밥 어묵국 소불고기 모듬쌈*쌈장 곤대나물 포기김치	백미밥 닭개장 새우까스*소스 호박볶음 무말랭이무침 포기김치	백미밥 꼬막비빔밥 다시마무국 찐만두 구이김*양념장 포기김치	백미밥 건새우시금치국 돈육간장불고기 도라지나물 미나리무생채 포기김치	백미밥 콩비지백탕 돈육김치찜 올방개묵무침 봄동나물 포기김치	백미밥 청국장 닭갈비 알감자조림 시금치나물 포기김치
				간식		간식		간식		간식	
				오곡차 ——— 요플레(복숭아)		오곡차 ——— 배		오곡차 ——— 구운계란		오곡차 ——— 곡물쿠키	
6		7		8		9		10		11	
점심(479kcal)	저녁(638kcal)	점심(738kcal)	저녁(676kcal)	점심(489kcal)	저녁(487kcal)	점심(551kcal)	저녁(468kcal)	점심(617kcal)	저녁(504kcal)	점심(459kcal)	저녁(435kcal)
백미밥 잔치국수 오징어초무침 마카로니샐러드 얼갈이된장나물 포기김치	백미밥 참치김치찌개 돈채두반장볶음 우엉조림 배추된장나물 포기김치	백미밥 들깨버섯탕 훈제오리야채볶음 봉어묵볶음 브로컬리*초장 포기김치	백미밥 새우살순두부국 돈까스*소스 오이생채 곤약조림 포기김치	백미밥 우거지갈비탕 김치전 양상추그린샐러드 오복지무침 포기김치	백미밥 콩가루배추국 찜닭 실곤약야채무침 표고버섯볶음 포기김치	백미밥 얼갈이된장국 닭안심크림소스조림 취나물볶음 치커리유자청무침 포기김치	백미밥 게살탕 돈육간장불고기 양배추찜*쌈장 근대고추장나물 포기김치	백미밥 짜장면 짬뽕국 김말이튀김 짜사이무침 포기김치	백미밥 김치콩나물국 가자미조림 애호박볶음 고구마샐러드 포기김치	백미밥 소고기샤브국 꽁치김치조림 톳두부무침 김자반 포기김치	백미밥 들깨미역국 우채가지볶음 시래기지짐 도토리묵무침 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 찐빵		오곡차 ——— 증편		오곡차 ——— 요구르트(사과)		오곡차 ——— 사과		오곡차 ——— 단호박찜		오곡차 ——— 찹쌀선과	
13		14		15		16		17		18	
점심(651kcal)	저녁(458kcal)	점심(496kcal)	저녁(526kcal)	점심(537kcal)	저녁(555kcal)	점심(541kcal)	저녁(671kcal)	점심(619kcal)	저녁(706kcal)	점심(534kcal)	저녁(617kcal)
백미밥 카레소스 버섯된장국 치킨너겟*소스 멕시칸샐러드 포기김치	백미밥 육개장 순대야채볶음 도라지오이무침 양념고추지 포기김치	백미밥 설렁탕 배추전 도토리묵무침 마늘장아찌 포기김치	백미밥 소고기무국 고등어구이 두부조림 가지볶음 포기김치	백미밥 순두부찌개 닭갈비*무쌈 코울슬로샐러드 시금치나물 포기김치	백미밥 유채된장국 소불고기 연근깨소스무침 새우살무나물 포기김치	백미밥 동태탕 두부강정 감자채볶음 모듬야채무침 포기김치	백미밥 고추장찌개 탕평채 북어채쪽파무침 시래기지짐 포기김치	백미밥 소고기미역국 돼지갈비찜 잡채 도라지들깨볶음 포기김치	백미밥 콩나물국 언양식바싹불고기 닭가슴살샐러드 고사리나물 포기김치	백미밥 근대된장국 닭안심파인볶음 쥬키니호박나물 감자샐러드 포기김치	백미밥 팽이장국 제육볶음 두부구이*양념장 무생채 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 찐순대		오곡차 ——— 바람떡		오곡차 ——— 요플레(딸기)		오곡차 ——— 바나나		오곡차 ——— 삶은고구마		오곡차 ——— 찰떡파이	

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

20		21		22		23		24		25	
점심(494kcal)	저녁(478kcal)	점심(638kcal)	저녁(549kcal)	점심(469kcal)	저녁(524kcal)	점심(639kcal)	저녁(549kcal)	점심(649kcal)	저녁(532kcal)	점심(599kcal)	저녁(668kcal)
백미밥 청국장 코다리조림 쌈다시마*초장 우민찌오이볶음 포기김치	백미밥 콩나물국 닭도리탕 취나물볶음 모듬야채무침 포기김치	백미밥 부추계란국 함박스테이크*소스 얼갈이나물 꽈리고추멸치볶음 포기김치	백미밥 어묵국 제육볶음 도라지나물 쪽파무생채 포기김치	백미밥 배추된장국 돈육김치찜 모듬버섯볶음 무짠지채무침 포기김치	백미밥 다시마무국 닭강정 버섯호박볶음 천사채샐러드 포기김치	백미밥 부대찌개 오징어유채전 모듬야채장아찌 상추무침 포기김치	백미밥 순대국 연근튀김 꼬시래기무침 방풍나물 포기김치	백미밥 소고기무국 훈제오리야채볶음 치커리사과무침 감자조림 포기김치	백미밥 순두부찌개 삼치구이 청경채찜*양념장 느타리버섯볶음 포기김치	백미밥 연포탕 야채계란말이 궁중떡볶이 매실장아찌 포기김치	백미밥 수제비국 소고기배추볶음 알감자조림 미역초무침 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 왕만두찜		오곡차 ——— 꿀호떡		오곡차 ——— 요구르트(플레인)		오곡차 ——— 과일푸딩		오곡차 ——— 찐감자		오곡차 ——— 쌀과자	
27		28		29		30					
점심(599kcal)	저녁(626kcal)	점심(561kcal)	저녁(530kcal)	점심(609kcal)	저녁(616kcal)	점심(459kcal)	저녁(509kcal)				
백미밥 크림스프 치킨까스*소스 마카로니샐러드 근대고추장나물 포기김치	백미밥 떡만두국 탕평채 메추리알장조림 아삭이고추된장무침 포기김치	백미밥 냉이된장국 오리불고기 봉어묵볶음 상추*쌈장 포기김치	백미밥 콩나물국 돈육김치볶음 온두부 고구마순들깨볶음 포기김치	백미밥 감자탕 녹두전 시금치나물 부추무침 포기김치	백미밥 맑은순두부국 오징어볶음 들깨무나물 과일샐러드 포기김치	백미밥 소고기미역국 가자미조림 가지볶음 무말랭이무침 포기김치	백미밥 닭곰탕 순대야채볶음 콩나물무침 브로컬리*초장 포기김치				
간식		간식		간식		간식					
오곡차 ——— 미니단팥빵		오곡차 ——— 납작절편		오곡차 ——— 요플레(블루베리)		오곡차 ——— 약과					

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.