

2026 년 4 월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1 880 kcal	2 797 kcal	3 775 kcal	4 773 kcal
중식			백미밥 맑은동태국 논북미나리누두 치기 미역줄기볶음 유부야채냉채 배추김치	잡곡밥 썩배추국 갈치구이 마파두부 동초나물 배추김치	백미밥 오징어국 닭갈비 어묵볶음 부추겉절이 배추김치	백미밥 훈합탕국 방어살강정 메란고추조림 참나물무침 배추김치
날짜	6 778 kcal	7 704 kcal	8 856 kcal	9 711 kcal	10 747kcal	11 893 kcal
중식	백미밥 시락국 고등어고사리소 리 베이컨그린빈볶 음 나시마쌈/갈치숙 저 배추김치	잡곡밥 우육미역국 오징어떡볶이 계란찜 콩나물달래무침 배추김치	백미밥 우동장국 미니함박조림 멸치마늘종볶음 양배추장깨샐러 드 배추김치	잡곡밥 봄동냉이국 돈계란조림 비빔오징어젓 세발나물무침 배추김치	백미밥 백짬뽕국 코다리조림 햄,감자채볶음 도라지생채 배추김치	백미밥 시래기된장국 우물고기 도토리묵미나리 무침 버섯탕수 배추김치
날짜	13 783 kcal	14 721 kcal	15 851 kcal	16 899 kcal	17 831 kcal	18 719 kcal
중식	백미밥 새우젓콩나물국 닭도리탕 냉면재호박씨볶 음 오이참나물무침 배추김치	잡곡밥 사골해장국 적어구이 모듬콩조림 툇무침 배추김치	백미밥 바시락살시금치 국 오리불고기 단호박전 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 대구탕 두부양념조림 떡갈비강정 브로콜리연근무 침 배추김치	백미밥 열무토장국 매실청불고기 해물잡채 아삭고추무침 배추김치	백미밥 돈김치찌개 가자미조림 건새우애호박볶 음 파래무침 배추김치
날짜	20 791 kcal	21 784 kcal	22 740 kcal	23 791 kcal	24 712 kcal	25 886 kcal
중식	백미밥 썩콩가루국 삼치조림 네모랑땡탕수 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 북어국 대패삼겹불고기 노능버섯늘깨볶 음 쌈무무침 배추김치	백미밥 가리비미역국 닭다리살장조림 진미마늘종무침 배추나물 배추김치	잡곡밥 냉이순누무된상 국 조기구이 메추리알조림 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 시락국 낙불고기 종합어묵볶음 로메인겉절이 배추김치	백미밥 삼색떡만두국 오리훈제알마늘 볶음 깻순조림 궁채지 배추김치
날짜	27 826 kcal	28 804 kcal	29 771 kcal	30 748 kcal		
중식	백미밥 감자국 개성우쌈 메밀전병 세발쌈장무침 배추김치	잡곡밥 닭들깨탕 가자미조림 알새송이맛살볶 음 정경채토마노부 침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 돈불고기 씨앗멸치볶음 깻잎지 배추김치	잡곡밥 추어탕 오징어양배추조 무침 고기완자조림 모닝글로리볶음 배추김치		

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지,갈비-미국산)

닭정육(브라질산),닭가슴살(국내산),두부(콩-수입산),콩치캔(대만산)

오징어(중국산),가자미(미국산),고등어,삼치(국내산),낙지,주꾸미(베트남),동태,코다리,북어채(러시아산)

갈치(모로코산),조기-국내산

배추김치,맛김치(중국산),꽃게(중국산),아귀,방어(국내산)

햄(돈육,닭-국내산),함박(돈육,닭-국내산),돈까스,탕수육(돈육-국내산)

미꾸라지(중국산),오리-국내산/훈제-중국산, 쌀-국내산

