

식단표

2026년 04월

엘림노인복지센터

구분			수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단			잡곡밥 건새우아육국 오리불고기 양배추찜&쌈장 김가루쪽파무침 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 안매운육개장 채소계란말이 잔멸치볶음 흑임자연근무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 콩나물국 주꾸미볶음 깻잎쌈&쌈무 세발나물무침 배추김치 (593kcal)	추가밥 잔치국수 닭살오븐구이 달래무침 무피클 배추김치 (753kcal)
저녁 식단			잡곡밥 물만둣국 참치김치볶음 온두부찜 머위나물무침 깍두기 (579kcal)	잡곡밥 들깨시래기국 돈민찌양파볶음 동부목무침 배추겉절이 나박물김치 (442kcal)	잡곡밥 황태국 소불고기 잡채 부추초무침 배추김치 (617kcal)	
오전 간식			소고기스프	야채스프	옥수수스프	소고기스프
오후 간식			바나나	쌀과자	감자	두유+카스타드
구분	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심 식단	잡곡밥 오징어묵국 동그랑땡전 두릅숙회&초고추장 감자조림 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 명란애호박국 닭찜 도토리묵&양념장 취나물무침 깍두기 (623kcal)	봄나물비빔밥 계란후라이 팽이장국 두부조림 양상추샐러드&참깨 D 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 들깨무채국 고등어카레구이 무른병아리콩조림 숙주당근무침 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 두부호박국 닭가슴살장조림 새송이버섯볶음 미나리초무침 배추김치 (513kcal)	잡곡밥 안매운김치국 우삼겹숙주볶음 브로콜리숙회&초고 추장 도라지나물 깍두기 (592kcal)
저녁 식단	잡곡밥 계란탕 돈육고추참채&꽃빵 가지나물 흑임자치커리무침 배추김치 (507kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 등갈비찜 시금치나물 상추겉절이 깍두기 (548kcal)	잡곡밥 순대국 콩치김치찜 오이나물 부추겉절이 물김치 (824kcal)	잡곡밥 계란실파국 돈사태찜 우엉채조림 배추나물 깍두기 (469kcal)	곤드레밥&양념장 호박된장국 동태전 깻잎나물 고추지절임 배추김치 (620kcal)	
오전 간식	소고기스프	야채스프	옥수수스프	소고기스프	야채스프	옥수수스프
오후 간식	두유	삶은달걀	미니핫도그	카스타드	비피더스	두유+초코파이

구분	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단	잡곡밥 차돌박이된장찌개 순살가자미찜 단배추나물 고추장아찌 깍두기 (508kcal)	잡곡밥 황태국 떡갈비구이 표고버섯볶음 시금치두부무침 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 달래된장국 순대야채볶음 깻잎전 숙갓겉절이 깍두기 (668kcal)	잡곡밥 순살감자탕 날치알계란찜 사각어묵볶음 콩나물무침 배추김치 (657kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 우삼겹굴소스볶음 곤드레나물 무생채 배추김치 (859kcal)	잡곡밥 두부찌개 멸치조림 어묵채소볶음 돌나물초무침 배추김치 (531kcal)
저녁 식단	잡곡밥 돈육카레소스 팽이장국 옛날소시지전&케찹 얼갈이겉절이 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 김치찌개 계란말이 파리고추멸치볶음 호박나물 깍두기 (571kcal)	잡곡밥 닭개장 주꾸미숙회&초고추 장 햄채소볶음 브로콜리무침 배추김치 (599kcal)	잡곡밥 당면버섯전골 새우살채소전 연근조림 청경채겉절이 물김치 (551kcal)	잡곡밥 우렁된장국 고등어구이 머위나물들깨무침 가지찜 배추김치 (522kcal)	
오전 간식	소고기스프	야채스프	옥수수스프	소고기스프	야채스프	옥수수스프
오후 간식	두유	초코파이	요거트	약과	단호박	두유+카스타드
구분	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단	잡곡밥 바지락살수제비국 소고기잡채 파리추양념찜 비름나물무침 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 사골우거지국 스크랩블에그 햄감자볶음 양파장아찌 깍두기 (712kcal)	닭갈국수 추가밥 동태전&양념장 미역초무침 들깨무나물 배추김치 (704kcal)	잡곡밥 안매운김치국 찍스테이크 동부묵김가루무침 청경채나물 깍두기 (917kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 돈육수육 들기름막국수 상추쌈&쌈장 배추김치 (501kcal)	잡곡밥 건새우다시마국 소고기양송이볶음 구운애호박무침 고사리나물 배추김치 (756kcal)
저녁 식단	잡곡밥 새우살애호박국 계란장조림 맛살채소전 마늘쫀지 물김치 (646kcal)	잡곡밥 미역국 닭갈비 느타리피망볶음 쌈무 배추김치 (679kcal)	잡곡밥 콩나물맑은국 돈민찌표고버섯볶음 실곤약채소무침 숙갓겉절이 배추김치 (516kcal)	잡곡밥 황태무채국 쇠고기떡찜 오징어숙회&초고추 장 치커리사과무침 배추김치 (464kcal)	백미밥 돈육청국장찌개 버섯탕수&소스 계란찜 상추무침 배추김치 (545kcal)	
오전 간식	소고기스프	야채스프	옥수수스프	소고기스프	야채스프	옥수수스프
오후 간식	두유	마가렛트	삶은달걀	쌀과자	바나나	두유+초코파이

구분	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단	잡곡밥 떡만둣국 반달메추리알조림 맛살채소볶음 돌나물유자청무침 배추김치 (735kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈육깻잎전 명엽채볶음 시금치나물 배추김치 (659kcal)	잡곡밥 콩가루쑥국 훈제오리단호박찜 우엉채조림 부추무침 배추김치 (561kcal)	잡곡밥 소고기미역국 브로콜리새우볶음 햄계란전 머위들깨무침 배추김치 (555kcal)		
저녁 식단	잡곡밥 시래기된장국 목살채소볶음 탕평채 오이지무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 계란실파국 닭찜 양배추쌈&쌈장 마늘장아찌 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 반계탕 오징어초무침 감자볶음 도라지나물 깍두기 (895kcal)	잡곡밥 안매운짬뽕국 탕수육&소스 양배추샐러드&키위 드레싱 단무지채무침 배추김치 (670kcal)		
오전 간식	소고기스프	야채스프	옥수수스프	소고기스프		
오후 간식	두유	찐빵	바나나	쌀과자		

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