

식단표

2026년 04월

영종하늘주간보호센터

구분			수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단			흰밥 북어무국 돈사태김치찜 새송이곤약조림 숙주나물무침 배추김치	오곡밥 새우젓콩나물국 돈까스*소스 시금치무침 깍지채무침 배추김치	보리쌀밥 물만두국 생선조림 양배추샐러드 배추김치	김밥 계란국 배추김치
저녁 식단			백미밥 된장찌개 동태포전 어묵볶음 양념깻잎찜 배추김치	흰밥 팽이미소된장국 닭볶음탕 쪽파초무침 가지볶음 배추김치	잡곡밥 배추된장국 메추리알곤약장조림 미나리전 숙주나물 배추김치	
오전 간식			천마차	천마차	천마차	천마차
오후 간식			약식	영양콩찰떡	빵또아아이스크림	바나나,약과
구분	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심 식단	흑미밥 얼갈이콩나물국 돈육사태장조림 숙주나물무침 두부조림 배추김치	혼합잡곡밥 소고기무국 카레라이스 가지볶음 오이무침 깍지무	서리태콩밥 꽃게탕 소고기불고기 감자조림 참나물무침 배추김치	흑미밥 홍합미역국 닭다리살양배추볶음 숙주나물무침 배추김치	흑미밥 닭곰탕 제육볶음 브로콜리볶음 곤약새송이조림 배추김치	손수제비 배추김치
저녁 식단	흑미밥 시금치된장국 메추리알장조림 감자채볶음 야채샐러드 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 훈제오리볶음 콩나물무침 새우마늘쫀볶음 쪽파김치	흑미밥 황태무국 돈민찌두부조림 계란스크램블 시금치나물 배추김치	흰밥 시금치국 마파두부 얼갈이나물 우엉조림 쪽파김치	흑미밥 두부버섯찌개 가지미구이 궁채나물 마늘쫀새볶음 배추김치	
오전 간식	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차
오후 간식	절편,보리차	약밥,옥수수차	치즈케익,검은깨두유	구운계란,검은깨두유	밤만쥬,보리차	카스타드,검은콩두유
구분	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단	혼합잡곡밥 황태미역국 돈육가지볶음 실곤약야채무침 고구마샐러드 배추김치	흑미밥 알탕 간장제육불고기 시금치나물 콩나물무침 배추김치	보리쌀밥 근대된장국 짜장소스 오이무침 후르츠카테일콘샐러드 열무김치	흑미밥 두부새우젓국 훈제오리야채볶음 알배추겉절이 느타리호박버섯볶음 쪽파김치	흑미밥 팽이미역된장국 고등어무조림 얼갈이나물 브로콜리샐러드 무생채	잔치국수 배추김치
저녁 식단	흑미밥 새우아욱국 닭가슴살무장조림 느타리버섯볶음 얼갈이된장무침 배추김치	흑미밥 시금치된장국 메추리알장조림 애호박볶음 무생채 배추김치	흑미밥 배추된장국 비엔나소시지볶음 시금치나물 가지볶음 배추김치	흑미밥 황태무국 소고기청경채볶음 오이부추무침 오징어젓갈 열무김	흑미밥 오징어무국 돼지고기간장불고기 도라지무침 궁채나물 배추김치	
오전 간식	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차
오후 간식	프리바이오틱스유산	부추부침개, 암바사	황도	구운계란/검은콩두유	절편/보리차	카스타드 /프리바이오틱 음료

구분	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단	흑미밥 황태무국 돼지불고기 상추쌈&쌈장 콩나물무침 알배추겉절이	흑미밥 얼갈이콩나물국 마파두부덮밥 감자채볶음 머위무침 배추김치	흑미밥 두부된장국 카레소스 깻잎찜 무생채 열무김치	흑미밥 들깨무채국 닭가슴살샐러드 돔나물무침 우엉조림 열무김치	흑미밥 소고기얼갈이국 제육볶음 상추겉절이 브로콜리맛살볶음 배추김치	<점심특식> 비빔밥 팽이미소된장국 배추김치
저녁 식단	흑미밥 팽이미소된장국 조기구이 돔나물무침 시금치나물 오이부추무침	서리태콩밥 물만두계란탕 매추리알조림 청경채무침 숙주나물무침 배추김치	흑미밥 소고기미역국 소고기청정채볶음 시금치나물 오징어젓갈 배추김치	흑미밥 얼갈이된장국 두부조림 호박양파볶음 도라지볶음 쪽파김치	흑미밥 김치콩나물국 코다리무조림 마늘쫄무침 무나물 배추김치	
오전 간식	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차	천마차
오후 간식	요플레	미니꿀호떡	카테일 후르츠	비피더스, 센베이과자	바나나	딸기잼&모닝빵 요구르트
구분	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단	보리쌀밥 계란만두국 두부조림 상추겉절이 얼갈이된장무침 열무김치	보리쌀밥 콩나물무국 훈제오리양배추볶음 감자전 오이무침 배추김치	흰밥 부추계란국 카레소스 양배추샐러드 새송이버섯볶음 배추김치	흑미밥 느타리버섯된장국 보쌈*쌈장&상추 무생채 오이부추무침		
저녁 식단	보리쌀밥 얼갈이된장국 팽이버섯전 매추리알장조림 단무지무침 열무김치	보리쌀밥 닭곰탕 두부강정 가지볶음 청경채겉절이 배추김치	흰밥 근대된장국 코다리무조림 알배추겉절이 마카로니샐러드 쪽파김치	흑미밥 복어무국 마파두부덮밥 애호박볶음 배추겉절이 숙주나물무침		
오전 간식	천마차	천마차	천마차	천마차		
오후 간식	치즈케아이스크림	썩버무리	후르츠카테일	비비빅아이스크림		

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

※ (주)동행 제공 식단표