

식단표

2026.04.01 ~ 2026.04.30 [2026년 04월]

에덴숲실버타운

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
						1		2		3		4	
						아침(512kcal)	점심(619kcal)	아침(462kcal)	점심(533kcal)	아침(424kcal)	점심(574kcal)	아침(422kcal)	점심(693kcal)
						기장밥 누룽지탕 돈육가지볶음 시금치나물 연근조림 배추김치	찰쌀밥 감자들깨국 오징어된장볶음 메추리알유부조림 호박알쌈 배추김치	현미밥 호박양파국 돼지다짐육장조림 어묵볶음 고들빼기무침 배추김치	흑미밥 쭈장국 돈사태곤약찜 진미채무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 계란말이 방풍나물 오이무침 단호박백나박김치	찰쌀밥 칼국수 쪽파김무침 배추김치	현미밥 다시마새우젓국 닭간장조림 새송이피망볶음 우엉조림 배추김치	짜장덮밥 게살탕 통통새우왕교자찜 유자단무지채무침 배추김치
						저녁(542kcal)	간식	저녁(519kcal)	간식	저녁(534kcal)	간식	저녁(594kcal)	간식
						잡곡밥 느타리버섯국 병어양념찜 파래자반볶음 간장깻잎지 배추김치	메밀차 — 두유	찰쌀밥 소고기토란국 닭가슴살채소볶음 더덕무침 숙주나물 배추김치	꿀유자차 — 고구마	잡곡밥 건새우아욱국 소고기호두조림 감자채볶음 미역초무침 배추김치	동글레차 — 바나나	기장밥 동태알탕 두부양념조림 감자채볶음 참나물무침 배추김치	매실차 — 어묵탕
5		6		7		8		9		10		11	
아침(647kcal)	점심(504kcal)	아침(453kcal)	점심(689kcal)	아침(447kcal)	점심(629kcal)	아침(432kcal)	점심(654kcal)	아침(452kcal)	점심(527kcal)	아침(439kcal)	점심(611kcal)	아침(527kcal)	점심(657kcal)
잡곡밥 소고기떡국 너비아니조림 브로컬리채소볶음 콩나물무침 깍두기	찰쌀밥 복어채국 제육볶음 양배추찜&쌈장 해초무침 배추김치	현미밥 소고기미역국 계란장조림 파래자반볶음 양념깻잎지무침 배추김치	흑미밥 들깨가지묵국 방어양념구이 김말이튀김 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 유부된장국 돈안심버섯조림 잔멸치볶음 참나물무침 배추김치	찰쌀밥 콩가루배춧국 소불고기 순두부계란찜 취나물무침 배추김치	현미밥 누룽지탕 순살달고기매실소 스조림 건표고버섯볶음 취나물무침 배추김치	기장밥 바지락된장국 치즈간장달걀비 연근조림 참깨브로컬리무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 임연수찜 된장고추지 청경채나물 배추김치	찰쌀밥 감자양파국 돈육데리야끼볶음 팽이버섯맛살무침 가지나물 배추김치	현미밥 오징어무국 소고기장조림 호박들깨볶음 콩나물무침 배추김치	보리밥 궁중비빔밥 배추김치	잡곡밥 열무된장국 콩치무조림 옛날소시지전 부추무침 배추김치	낙지불고기볶음덮밥 팽이버섯닭국 시각어묵조림 마카로니콘샬레드 단호박백나박김치
저녁(660kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식	저녁(622kcal)	간식	저녁(628kcal)	간식	저녁(580kcal)	간식	저녁(575kcal)	간식	저녁(672kcal)	간식
기장밥 부대찌개 네모동태전 연근조림 무생채 배추김치	유자차 — 약밥,음료	찰쌀밥 청국장찌개 콩단백솜불적화구 이 파리고추조림 숙주나물 배추김치	동글레차 — 부추전	잡곡밥 맑은미더덕대구탕 훈제오리무쌈 우엉조림 김구이 배추김치	메밀차 — 삶은감자	찰쌀밥 어묵곤약국 떡갈비통마늘볶음 알감자조림 오이지무침 배추김치	매실차 — 카스타드,요쿠르트	흑미밥 우거지된장국 시금치두부오믈렛 크리스피카다이프 새우튀김 열무나물 배추김치	동글레차 — 요플레	찰쌀밥 돈등뼈시래기국 해물파전 도라지무침 고구마순나물 배추김치	메밀차 — 샌드위치	보리밥 된장칼국수 우민찌버섯조림 도토리묵김무침 알갈이겉절이 깍두기	유자차 — 족발

12		13		14		15		16		17		18	
아침(429kcal)	점심(602kcal)	아침(562kcal)	점심(473kcal)	아침(439kcal)	점심(677kcal)	아침(459kcal)	점심(679kcal)	아침(432kcal)	점심(484kcal)	아침(461kcal)	점심(643kcal)	아침(450kcal)	점심(680kcal)
기장밥 닭곰탕 곱게다진오징어젓 근대나물 간장무채장아찌 배추김치	흑미밥 계란파국 버섯함박스테이크 파스타샐러드 간마늘장아찌 배추김치	잡곡밥 쫄면국 돈육고구마조림 진미채무침 고시리나물 배추김치	보리밥 우거지선짓국 닭다리살구이 고소한콩자반조림 오이무침 깍두기	현미밥 다시마콩나물국 순살고등어구이 도라지무침 파래자반볶음 배추김치	기장밥 차돌박이된장찌개 소고기당면볶음 감자샐러드 브로컬리무침 배추김치	잡곡밥 바지락살부추국 어묵계란조림 고구마순깨볶음 간장깻잎지 배추김치	잡쌀밥 콩가루배춧국 돈갈비엿장조림 느타리버섯볶음 김구이 배추김치	흑미밥 황태무국 닭살새송이조림 깻잎순무말랭이무 침 청경채나물 배추김치	보리밥 머위잎된장국 주꾸미채소볶음 멸치아몬드조림 쫄면나물 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 가지미두부조림 건새우마늘쫄볶음 부추양파무침 배추김치	잡쌀밥 잔치국수 아채전 배추김치	보리밥 순대국 두부단호박찜 곱게다진낙지젓 참나물무침 배추김치	소고기감자탕볶음밥 미소장국 가지새우튀김 간장무채장아찌 배추김치
저녁(648kcal)	간식	저녁(493kcal)	간식	저녁(653kcal)	간식	저녁(619kcal)	간식	저녁(604kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식	저녁(510kcal)	간식
잡쌀밥 무재국 꼬막무침 애호박전 미역줄기볶음 배추김치	매실차 —— 빵,음료	기장밥 찜닭국 참쌀탕수육 양배추크래미무침 시금치나물 배추김치	매밀차 —— 카스타드,요쿠르트	잡쌀밥 참치미역국 피파두부 청포묵파프리카무 침 숙주나물 배추김치	동글레차 —— 어묵탕	기장밥 사골곰국 미더덕콩나물찜 연근조림 비름나물무침 배추김치	꿀유자차 —— 오렌지	잡쌀밥 계란김가루국 토마토오리볶음 팽이버섯냉채 꼬시래기무침 배추김치	매실차 —— 두유	보리밥 미니우동 고구마떡소스 컬리플라워맛살볶 음 단무지채무침 배추김치	매밀차 —— 샌드위치	잡쌀밥 물만두국 오징어나리무침 애호박볶음 방풍나물 배추김치	동글레차 —— 바나나
19		20		21		22		23		24		25	
아침(444kcal)	점심(603kcal)	아침(431kcal)	점심(525kcal)	아침(438kcal)	점심(524kcal)	아침(501kcal)	점심(730kcal)	아침(492kcal)	점심(562kcal)	아침(435kcal)	점심(512kcal)	아침(429kcal)	점심(558kcal)
잡곡밥 아욱된장국 돈육매추리알조림 무나물 미역초무침 배추김치	잡쌀밥 얼큰동태국 닭가슴살데리야끼 구이 토마토아채견과샐 러드 고춧잎무침 배추김치	현미밥 배추맑은국 갈치무침조림 토란대들깨볶음 애호박나물 단호박백나박김치	흑미밥 바지락미역국 리얼소스미트볼 우엉채볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 해물누룽지탕 소이로운장조림 파리고추찜 오이무침 배추김치	보리밥 청국장찌개 돈육깻잎볶음 무말랭이무침 가지나물 배추김치	흑미밥 복어계란국 소고기양송이버섯 볶음 곱게다진낙지젓 치커리시과무침 배추김치	기장밥 돼지갈비탕 두부담은동그랑땡 고구마조림 비름나물무침 곱게다진깍두기	기장밥 호박잎된장국 돈육우엉조림 산채나물계란찜 무생채 배추김치	잡쌀밥 감자수제미국 동태살콩나물찜 모듬버섯볶음 오복채무침 배추김치	현미밥 우거지된장국 닭살표고조림 속초시명태초무침 청경채나물 배추김치	보리밥 콩나물국 삼색비빔밥 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 순살삼치김치조림 감자채볶음 김구이 단호박백나박김치	취나물들깨매밀면 미역냉국 통새우만두 도라지무침 배추김치
저녁(550kcal)	간식	저녁(594kcal)	간식	저녁(674kcal)	간식	저녁(532kcal)	간식	저녁(702kcal)	간식	저녁(588kcal)	간식	저녁(722kcal)	간식
기장밥 얼큰동태국 닭가슴살데리야끼 구이 토마토아채견과샐 러드 고춧잎무침 배추김치	동글레차 —— 토스트	잡쌀밥 닭살버섯국 소고기짜장볶음 간장깻잎지 죽순채무침 배추김치	매실차 —— 참외	잡곡밥 근대된장국 미소갈릭순살장문 불락 어묵게맛살볶음 콩나물무침 배추김치	꿀유자차 —— 찜만두	잡쌀밥 미더덕된장국 닭살양배추조림 고소한콩자반조림 무생채 배추김치	매밀차 —— 카스타드,요쿠르트	잡곡밥 홍합탕 훈제오리채소볶음 더덕무침 고시리나물 배추김치	동글레차 —— 요플레	잡쌀밥 다시마국 소고기두부찌글이 취어채땅콩볶음 부추무침 배추김치	매실차 —— 오렌지	잡곡밥 도가니탕 떡갈비조림 브로컬리당근볶음 양념깻잎지무침 배추김치	꿀유자차 —— 찜고구마

26		27		28		29		30			
아침(433kcal)	점심(557kcal)	아침(443kcal)	점심(458kcal)	아침(475kcal)	점심(584kcal)	아침(513kcal)	점심(723kcal)	아침(496kcal)	점심(713kcal)		
현미밥 오징어호박국 돈육청경채찜 미역술기볶음 숙주나물 배추김치	기장밥 토란대장국 코다리강정 명엽채조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 들깨가지뽕국 베이컨스크램블에그 꼬마새송이아채초절임 김구이 배추김치	흑미밥 어묵썩갓국 파채삼치튀김 실곤약아재무침 궁채무침 배추김치	현미밥 콩나물국 새우살파프리카볶음 매추리알볶잡 들깨머위대나물 배추김치	보리밥 호박잎된장국 돼지갈비장조림 햄죽순볶음 방풍나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 고등어유자소스찜 연근조림 팽이버섯나물무침 배추김치	참쌀밥 순두부찌개 고구마전 오리불고기 옛날소시지전 부추겉절이 배추김치	현미밥 감자양파국 바삭불고기 곱게다진오징어젓 건파래오이무침 배추김치	보리밥 돈등뼈감자탕 집게다리맛살튀김 무생채 비름나물무침 배추김치		
저녁(630kcal)	간식	저녁(505kcal)	간식	저녁(586kcal)	간식	저녁(738kcal)	간식	저녁(492kcal)	간식		
참쌀밥 애호박새우젓국 닭다리살피망볶음 두부양념조림 한입샐러드장아찌 배추김치	매실차 요플레	기장밥 참치미역국 소고기잡채 우영조림 참나물무침 단호박백나박김치	동글레차 바나나	참쌀밥 황태무국 치킨크림소스볶음 백짬뽕샤오롱바오 단무지 배추김치	메밀차 빵,우유	흑미밥 소고기무국 닭다리살마늘볶음 취나물호두무침 돌나물&초장 배추김치	유자차 오렌지	참쌀밥 머위잎된장국 임연수유린기 노란콩자반 미늘종지무침 배추김치	매실차 찐고구마		

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