

4월 식단표

All-Meal 푸드
담당영양사 : 조경애

요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
중식	위 식단은 식자재 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다. 쌀, 잡곡(국내산), 김치(중국산) 돼지고기(국내산), (미국산) 소고기(미국산) 닭고기(브라질산) 고등어(노르웨이산) 적어(포르투갈) 가자미(국내산)미꾸라지(국내산)		잡곡 모듬어묵탕 돈육숙주볶음 깨순볶음 가지무침 김치	잡곡 시락국 가자미구이 감자조림 잡채 김치	잡곡 얼큰소고기국 돈가스 버섯야채볶음 브로콜리두부무침 김치	잡곡 두부된장미역국 카레 마늘종새우볶음 감자범벅 김치
석식			잡곡 야채계란국 미트볼조림 배추된장무침 단무지무침 김치	잡곡 콩나물복어국 마늘종돈육볶음 두부조림 숙주나물 김치	잡곡 감자호박된장국 갈비찜 오이무침 어묵볶음 김치	잡곡 해물순두부찌개 돈육버섯볶음 조미김 계란말이 김치
날짜	6	7	8	9	10	11
중식	잡곡 소고기미역국 돈육김치볶음 두부구이 연근조림 김치	잡곡 순살감자탕 돈육간장조림 오이무침 계란찜 김치	잡곡 오징어무국 적어구이 감자채볶음 유부조림 김치	잡곡 된장찌개 간장불고기 건새우애호박볶음 숙주나물 김치	잡곡 계란복어국 닭볶음탕 취나물볶음 양배추쌈 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식	잡곡 콩나물국 오리훈제야채볶음 단호박조림 양념깻잎지 김치	잡곡 김치어묵탕 오징어숙회무침 양대콩조림 가지볶음 김치	잡곡 시락국 마파두부 메추리알조림 버섯야채볶음 김치	잡곡 얼큰소고기국 생선가스 콘샐러드 마늘종무침 김치	잡곡 감자국 해물콩나물찜 도토리묵+양념장 연근조림 김치	잡곡 들깨무국 간장불고기 콩나물무침 브로콜리야채볶음 김치
날짜	13	14	15	16	17	18
중식	잡곡 김치어묵탕 오리훈제야채볶음 쌈무 두부조림 김치	잡곡 조개살미역국 돈채피망볶음 소시지감자조림 청포묵무침 김치	잡곡 추어탕 마늘종돈육볶음 가지무침 우엉조림 김치	잡곡 시락국 수육 양념깻잎지 오이무침 김치	잡곡 감자국 고추장불고기 새송이버섯조림 숙주나물 김치	잡곡 야채계란국 짜장 탕수만두 단무지무침 김치
석식	잡곡 시락국 고추장불고기 애호박볶음 조미김 김치	잡곡 해물순두부찌개 돈육버섯볶음 취나물볶음 부추양파무침 김치	잡곡 된장찌개 간장찜닭 브로콜리두부무침 무나물 김치	잡곡 소고기무국 해물콩나물찜 양배추쌈 마늘종새우볶음 김치	잡곡 오징어무국 적어구이 연근조림 깨순볶음 김치	잡곡 감자호박된장국 돈육양배추볶음 감자조림 계란장 김치
날짜	20	21	22	23	24	25
중식	잡곡 황태미역국 소불고기 단호박조림 어묵볶음 김치	잡곡 된장찌개 해물콩나물찜 가지무침 감자채볶음 김치	잡곡 소고기무국 코다리조림 조미김 콩나물무침 김치	잡곡 배추된장국 간장찜닭 취나물볶음 도토리묵+양념장 김치	잡곡 오징어무국 갈비찜 오이무침 감자범벅 김치	잡곡 콩나물국 비빔밥 계란후라이 김치
석식	잡곡 얼큰소고기국 돈육간장조림 두부구이 양대콩조림 김치	잡곡 순살감자탕 돈채피망볶음 들깨고사리볶음 계란찜 김치	잡곡 두부된장미역국 돈육김치볶음 애호박볶음 메추리알조림 김치	잡곡 순두부계란탕 고추장불고기 우엉조림 무나물 김치	잡곡 시락국 돈육버섯조림 숙주나물 유부조림 김치	잡곡 김치어묵탕 간장불고기 브로콜리참치마요 부추양파겉절이 김치
날짜	27	28	29	30		
중식	잡곡 얼큰소고기국 고등어구이 애호박볶음 오이미역초무침 김치	잡곡 콩나물복어국 오징어숙회무침 계란찜 소시지감자조림 김치	잡곡 시락국 데리야끼닭볶음 마늘종새우볶음 양배추쌈 김치	잡곡 김치콩나물국 간장불고기 유부조림 가지볶음 김치		
석식	잡곡 소고기미역국 돈가스 양대콩조림 단무지무침 김치	잡곡 된장찌개 고추장불고기 가지볶음 콩나물무침 김치	잡곡 모듬어묵탕 해물콩나물찜 감자채볶음 단호박조림 김치	잡곡 감자국 코다리조림 버섯야채볶음 조미김 김치		