

# 식단표

2026년 04월

(+A)송도효드림복지센터

구분			수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단			흰쌀밥 된장국 안동찜닭 청포묵김가루무침 근대나물 김치 (684kcal)	흰쌀밥 계란국 마파두부 오이무침 열같이겉절이 김치 (716kcal)	흰쌀밥 콩나물국 생선까스&타르타르 실곤약야채무침 수제피클 김치 (758kcal)	흰쌀밥 된장국 돈육야채볶음 숙주나물무침 열무겉절이 김치 (634kcal)
저녁 식단			흰쌀밥 오징어무국 고등어조림 연근새송이조림 치커리무침 김치 (679kcal)	흰쌀밥 콩가루배추국 제육볶음 브로콜리참깨무침 미역줄기볶음 김치 (724kcal)	흰쌀밥 감자양파국 숯불맛닭조림 파채무침 청경채나물 김치 (647kcal)	흰쌀밥 다시마채무국 참치김치볶음 호박볶음 참나물무침 김치 (691kcal)
오후 간식			카스타드/요구르트	오꼬시/두유	다이제썬/요구르트	미니꿀호떡/두유
구분	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심 식단	흰쌀밥 콩나물새우젓국 동그랑땡 부추겉절이 도시락김 김치 (672kcal)	흰쌀밥 된장국 동태조림 마늘쫄락교무침 도토리묵야채무침 김치 (652kcal)	흰쌀밥 미역국 버섯우물고기 해파리냉채 시금치고추장지짐 김치 (701kcal)	흰쌀밥 순두부짬뽕국 불맛짜장소스 중국식오이무침 청경채나물 김치 (725kcal)	흰쌀밥 청국장 야채계란찜 멸치파리조림 무말랭이무침 김치 (633kcal)	흰쌀밥 미소장국 돈불고기 무생채 열같이나물 김치 (649kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 어묵국 돈채피망볶음 연근조림 열같이겉절이 김치 (677kcal)	흰쌀밥 바지락배추국 제육볶음 알감자조림 열무겉절이 김치 (649kcal)	흰쌀밥 우거지국 오징어야채볶음 들깨무나물 수제양파장아찌 김치 (655kcal)	흰쌀밥 된장국 닭갈비 콩나물무침 해초무침 김치 (647kcal)	흰쌀밥 사골국 육우떡볶이 건새우호박볶음 숙주나물무침 김치 (654kcal)	흰쌀밥 비지찌개 비엔나야채볶음 죽순채감자볶음 양배추통들깨무침 김치 (684kcal)
오후 간식	촉촉한초코칩/요구르트	엄마손파이/주스	초코파이/요구르트	과일푸딩	에이스/주스	버터링/두유
구분	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단	흰쌀밥 된장국 다시마찜닭 콩자반 돌나물초무침 김치 (670kcal)	흰쌀밥 콩나물국 오징어야채볶음 두부유부무침 청경채겉절이 김치 (678kcal)	흰쌀밥 미소장국 하이라이스 열같이시저샐러드 오복지무침 김치 (711kcal)	흰쌀밥 어묵국 계란후라이+약고추장 콩나물무침 열무겉절이 김치 (709kcal)	흰쌀밥 된장국 소고기버섯소스 꼬시래기무침 근대나물 김치 (650kcal)	흰쌀밥 미역국 제육볶음 청포묵무침 열같이겉절이 김치 (653kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 들깨미역국 미트볼조림 열무지짐 마늘쫄무침 김치 (658kcal)	흰쌀밥 사골감자국 시래기불고기 무생채 치커리무침 김치 (653kcal)	흰쌀밥 된장국 돈채피망볶음 곤약조림 부추무침 김치 (661kcal)	흰쌀밥 복어국 닭볶음탕 마늘쫄건새우볶음 오이무침 김치 (649kcal)	흰쌀밥 우거지해장국 너비아니조림 병아리콩조림 수제장아찌 김치 (671kcal)	흰쌀밥 닭곰탕 김치참치볶음 파채무무침 청경채나물 김치 (709kcal)
오후 간식	평리수/요구르트	화이트하임/주스	후레쉬베리/요구르트	크라운산도/두유	크리스피롤/주스	딸기잼쿠키/두유

구분	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단	흰쌀밥 김치콩나물국 돈육야채볶음 취나물볶음 콘샐러드 김치 (674kcal)	흰쌀밥 된장국 삼치구이 새송이곤약조림 열무겉절이 김치 (688kcal)	흰쌀밥 미역국 짬뽕불고기 우무묵무침 치커리무침 김치 (700kcal)	흰쌀밥 부대찌개 야채계란찜 콩나물김가루무침 얼갈이겉절이 김치 (647kcal)	흰쌀밥 버섯들깨국 강된장 무생채 청경채나물 김치 (682kcal)	흰쌀밥 고추장호박찌개 백닭갈비 어묵볶음 툇무침 김치 (643kcal)
저녁 식단	흰쌀밥 청국장 떡갈비조림 숙주겨자무침 미역줄기볶음 김치 (693kcal)	흰쌀밥 사골국 숯불맛닭조림 가지볶음 브로콜리초무침 김치 (646kcal)	흰쌀밥 미소국 단호박야채카레 단무지무침 시금치나물 김치 (685kcal)	흰쌀밥 된장국 소고기버섯소스 오이지무침 맛살냉채 김치 (717kcal)	흰쌀밥 황태무국 제육볶음 부추겉절이 김자반 김치 (658kcal)	흰쌀밥 된장국 베이컨그린빈볶음 매콤감자조림 청포묵무침 김치 (644kcal)
오후 간식	버터링/요구르트	후렌치파이/주스	오예스/요구르트	과일푸딩	유과/요구르트	밤만쥬/두유
구분	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단	흰쌀밥 복어국 파불고기 홀그레인오이무침 양념깻잎지 김치 (658kcal)	흰쌀밥 된장국 부대볶음 치커리유자무침 얼갈이나물 김치 (707kcal)	흰쌀밥 호박국 제육볶음 병아리콩조림 열무겉절이 김치 (629kcal)	흰쌀밥 콩나물국 닭살야채볶음 마늘쫘고추장무침 청경채겉절이 김치 (679kcal)		
저녁 식단	흰쌀밥 미역국 두부두루치기 연근조림 해초무침 김치 (681kcal)	흰쌀밥 파개장 메추리알어묵조림 부추겉절이 들깨무나물 김치 (652kcal)	흰쌀밥 미소장국 돈까스조림 멸치파리볶음 실곤약야채무침 김치 (725kcal)	흰쌀밥 된장국 고등어조림 근대나물 올방개묵김가루무침 김치 (687kcal)		
오후 간식	뽕도/요구르트	야채크래커/주스	사과쿠기/두유	보리과자/주스		

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