

# 2017년 4월 식단표

	월	화	수	목	금	토				
오전						1				
중식						산채비빔밥 우거지국 배추김치 요플레				
오후						식단감수 : 육경호 면허번호 : 제 10900호				
	3	4	5	6	7	8				
오전	바나나	사과	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	바나나				
중식	잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 브로콜리초회 쪽파무침	잡곡밥 냉이된장국 두부양념조림 양배추찜/쌈장 오이부추무침	찰밥 소고기미역국 잡채 시금치무침 배추김치	잡곡밥 애호박청국장 야채계란찜 미역줄기볶음 봄동겉절이	잡곡밥 북어콩나물국 고등어구이 쪽파초무침 구이김	카레라이스 실파계란국 배추김치 과일				
오후	야채스프	쿠키/식혜	생신잔치	단호박찜	찐고구마	초코파이/식혜				
	10	11	12	13	14	15				
오전	수제요구르트	수제요구르트	바나나	수제요구르트	수제요구르트	바나나				
중식	잡곡밥 배추된장국 어묵야채조림 취나물무침 무채나물	잡곡밥 들깨감자국 메추리알장조림 깻잎나물무침 가지나물	잡곡밥 들깨숙국 소고기버섯불고기 도라지오이무침 콩나물무침	잡곡밥 순두부찌개 동태전 호박볶음 취나물무침	잡곡밥 감자된장국 콩치무조림 감자양파볶음 가지나물	잔치국수 배추김치 요플레				
오후	물만두	부추전	단호박찜	짧은 나들이	단호박죽	김가루주먹밥				
	17	18	19	20	21	22				
오전	수제요구르트	수제요구르트	바나나	수제요구르트	수제요구르트	바나나				
중식	잡곡밥 소고기무국 두부부침/양념장 야채계란말이 도라지무침	잡곡밥 야채만두국 연근조림 잔멸치볶음 봄동겉절이	잡곡밥 봄동된장국 야채닭볶음탕 과일샐러드 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 연두부/양념장 우영채조림 호박나물	잡곡밥 김치콩나물국 조기구이 느타리버섯볶음 구이김	짜장잡채밥 실파계란국 배추김치 과일				
오후	삶은 계란	찐고구마	크림스프	어묵탕	김치야채전	초코파이/식혜				
	24	25	26	27	28	29				
오전	수제요구르트	수제요구르트	바나나	수제요구르트	수제요구르트	바나나				
중식	잡곡밥 육개장 봄동겉절이 건파래무침 어묵볶음	잡곡밥 순두부찌개 멸치견과류조림 감자야채전 들나물겉절이	잡곡밥 콩나물무채국 삼겹살불고기 상추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 북어감자국 오징어두루치기 청포묵무침 무생채	잡곡밥 두부된장국 코다리양념조림 부추겉절이 오이무침	새싹비빔밥 우거지국 배추김치 요플레				
오후	단호박죽	물만두	크림스프	찐감자	요리활동	쿠키/두유				

\* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다