

2019년 4월 식단표

	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 시락국 두부양념조림 멸치아몬드볶음 꼬시래기무침	잡곡밥 대구알탕 물파래전 들깨무채나물 깻잎지	찰밥 소고기미역국 잡채 고사리나물 우엉조림	잡곡밥 북어국 훈제오리 부추겉절이 맛살숙주냉채	잡곡밥 꽃게된장국 건파래자반 물미역무침 메추리알조림	백미 카레라이스 실파계란국 깻잎순조림 단무지
오후	잣죽	과일	케익/식혜	과일	삶은달걀/두유	과일
	8	9	10	11	12	13
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 무채국 주꾸미볶음 새송이들깨찜 취나물무침	잡곡밥 재첩국 굴전 표고버섯볶음 오징어젓무침	잡곡밥 청국장찌개 마늘쫘볶음 간장찜닭 양상추샐러드	잡곡밥 오징어무국 가자미구이 도토리묵무침 가지볶음	잡곡밥 아욱된장국 고등어무조림 망콩조림 애호박나물	백미 얼큰어묵탕 돈까스 깍두기 콘샐러드
오후	깨죽	과일	떡/모과차	과일	삶은고구마/두유	과일
	15	16	17	18	19	20
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 홍합탕 감자조림 미나리무침 멸치볶음	잡곡밥 돈육김치찌개 고들빼기무침 참치야채전 미더덕콩나물 찜	잡곡밥 잔치국수 단무지 무생채 오이무침	잡곡밥 황태국 조기구이 새발나물무침 깻잎순무침	봄 나 들 이	비빔밥 콩나물국 계란후라이 겨울초겉절이 맛김
오후	흑임자죽	과일	떡/매실차	과일	약과/두유	과일
	22	23	24	25	26	27
오전	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트	수제요구르트
중식	잡곡밥 들깨미역국 순대볶음 곤약어묵조림 근대된장나물	잡곡밥 닭개장 두부구이 상추겉절이 퉈나물두부무침	잡곡밥 순두부찌개 소고기버섯볶음 계란말이 미역줄기볶음	잡곡밥 맑은감자국 새우피망볶음 조미포무침 연근조림	잡곡밥 바지락된장국 낙지새우볶음 호박전 오이부추생채	잡곡밥 수제비국 해물파전 단배추겉절이 콩나물무침
오후	호박죽	과일	떡/수정과	과일	샌드위치/두유	과일
	29	30	<p>* 배추김치 기본제공* (국내산) * 금정구 보건소 참조 *</p>			
오전	수제요구르트	수제요구르트				
중식	잡곡밥 육개장 야채계란찜 브로콜리맛살무침 죽순채볶음	잡곡밥 조갯살미역국 콩치김치찜 청경채나물 참나물무침				
오후	녹두죽	과일				



* 위 식단은 센터 사정에 의해 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다