

2022년 4월 식단표

요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜						1	2
간식						파인애플	사과
아침						시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유
점심						육전 들깨미역국 두부김치 고추고기찜	라면 밥
저녁						오리불고기 미역줄기볶음 오이무침 얼큰배추국	삼겹살구이 양파절임 쌈채소 맑은 무국
요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	3	4	5	6	7	8	9
간식	딸기	참외	파인애플	딸기	호떡	골드키위	참외
아침	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유
점심	김치제육볶음 메추리알장조림 방풍나물무침 짬뽕국	짜장면 탕수육, 군만두 단무지무침 조개탕	콩나물국 새우튀김 묵무침	전복죽 연근튀김 겉절이	마파두부 계란국 멘보샤	목살김치말이찜 감자국 고사리볶음 오징어미나리무침	라면 밥
저녁	오리불고기 사골곰탕 멸치볶음	미역국 잡채 소갈비찜 가지볶음	돈까스 크림스프 청경채국 샐러드	삼계탕 숙주나물무침 오징어숙회 고구마튀김	연어야채롤 방풍나물무침 된장국 소세지무침	떡갈비구이 연포탕 다시마쌈 오징어채볶음	닭갈비 북어국 취나물무침 메추리알장조림
요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	10	11	12	13	14	15	16
간식	단감	골드키위	대저토마토	단감	대저토마토	단감	사과
아침	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유
점심	참스테이크 콩나물무침 순두부찌개	소고기구이 드림초장 참나물무침 오이당근스틱	애호박국 잡채, 가지전 갈치구이 상추겉절이	잔치국수 부추해물전 겉절이	삼겹살구이 오이당근스틱 새우구이 감자고추장찌개	등뼈곰탕 가지미구이 시금치, 브로콜리무 침	라면 밥
저녁	닭갈비 시금치나물무침 멸치볶음 북어무국	매운등갈비찜 치즈달걀말이 숙주무침 새우완자탕	버섯고기샤브샤브 월남쌈 소세지구이	쭈삼불고기 시금치된장국 꼬막무침 새발나물무침	목살스테이크 꽃게장국 양배추쌈 고사리볶음	부대찌개 방풍나물무침 오징어채볶음 달걀말이	쇠고기미역국 오징어채무침 콩나물무침
요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	17	18	19	20	21	22	23
간식	햄버거	사과	대저토마토	체리	호떡	사과	사파이어포도
아침	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유
점심	카레밥 취나물무침 미소된장국	잔치국수 야채비빔만두무침	떡만두국 배추전 상추겉절이	볶음우동 군만두 취나물무침 맑은 숙주국	쫄면 물만두국 삼겹살구이	삼겹살 김치전 파김치 비지찌개	라면 밥
저녁	대패삼겹살볶음 아욱장국 고사리볶음 콩나물무침	간pong육 시금치나물무침 소세지구이 두부된장국	매운떡볶이 콘치즈, 치즈스틱 어묵국 단무지무침	생선까스 계란찜 애호박양념구이 새싹샐러드	유부초밥 우동 고기야채말이튀김 짬만두	임연수구이 가지볶음 잡채	제육볶음 오징어무국 취나물볶음 명엽채볶음
요일	일	월	화	수	목	금	토
날짜	24	25	26	27	28	29	30
간식	방울토마토	사파이어포도	사과	방울토마토	사과	수박	
아침	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유	시리얼, 식빵, 우유
점심	돼지고기장조림 김구이 멸치볶음 무국	참스테이크 연어샐러드 주꾸미볶음 드림초장	짜장면 계란장조림 겉절이	바지락칼국수 새우, 오징어튀김 참나물무침	소고기볶음 맑은무국 콩나물무침 멸치볶음	닭죽 오징어김치전 상추겉절이	라면 밥
저녁	소고기구이 쌈야채 파채 비지국	비빔밥 미역국 단호박튀김 튀김만두	참치마요덮밥 스팸계란구이 콩나물김치국	미트볼 버섯전골 방풍나물무침 묵무침, 가지전	보리비빔밥 된장국 애호박부침개	육회 시금치나물무침 오이스틱 연두부무국	돼지갈비구이 미역줄기볶음 취나물무침 육개장

※ 조식/중식/석식 김치 항시 제공
식자재 문제로 식단이 변경 될 수 있음