# 4월 식단표

## 2014년 3월 24일 ~ 2014년 4월 20일

| | 날 짜 | 24 (월) | 25 (화) | 26 (수) | 27 (목) | 28 (금) | 29 (토) | 30 (일) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3월 5주 | 아 침 | 양송이들깨죽<br>잡곡밥<br>대구알탕<br>마늘쫑멸치볶음<br>시금치나물/콩잎지<br>배추김치 | 고구마팥죽<br>잡곡밥<br>북어콩나물국<br>참치야채볶음<br>두부쑥갓무침/고추지<br>배추김치 | 잡곡밥<br>아귀콩나물국<br>어묵야채볶음<br>두부찜/생깻잎지<br>배추김치 | 단호박죽<br>잡곡밥<br>냉이된장국<br>마파두부조림<br>모듬버섯/김구이<br>배추김치 | 양송이들깨죽<br>잡곡밥<br>황태무국<br>순두부계란찜<br>호박나물/더덕무침<br>배추김치 | 고구마팥죽<br>잡곡밥<br>어묵무국<br>야채두부조림<br>가지나물/김구이<br>배추김치 | 흑임자죽<br>잡곡밥<br>굴두부국<br>메란장조림<br>청경채나물/오징어젓<br>배추김치 |
| | 점 심 | 게살야채죽<br>잡곡밥<br>김치콩나물국<br>돈육메란장조림<br>참나물/감자조림<br>배추김치 | 굴야채죽<br>잡곡밥<br>쑥된장국<br>삼치데리야끼<br>도토리묵무침/김구이<br>배추김치 | 쇠고기야채죽<br>잡곡밥<br>얼갈이된장국<br>카레라이스<br>고로케/야채샐러드<br>배추김치 | 콩죽<br><선택메뉴><br>국수*콩나물밥<br>어묵/부추/호박/김치<br>우육/콩나물/표고/쪽파<br>단무지/배추김치 | 게살야채죽<br>잡곡밥<br>돈등뼈감자탕<br>해물파래전<br>어묵조림/마늘쫑무침<br>배추김치 | 굴야채죽<br>잡곡밥<br>미더덕두부된장국<br>돈육김치조림<br>유채나물/감자채볶음<br>배추김치 | 쇠고기야채죽<br>잡곡밥<br>쇠고기탕국<br>고등어구이<br>연두부찜/깻잎순나물<br>배추김치 |
| | 저 녁 | 새우살야채죽<br>잡곡밥<br>들깨시락국<br>가자미무조림<br>미역무침/연근조림<br>배추김치 | 홍합살야채죽<br>잡곡밥<br>나박물김치<br>쇠고기버섯볶음<br>취나물/케일쌈<br>배추김치 | 닭야채죽<br>잡곡밥<br>오징어무국<br>대구콩나물찜<br>우엉조림/유채나물<br>배추김치 | 녹두죽<br>잡곡밥<br>새우살콩나물국<br>단호박돼지갈비찜<br>브로콜리&다시마/초장<br>배추김치 | 새우살야채죽<br>잡곡밥<br>홍합탕<br>장어구이<br>숙주나물/모듬쌈<br>배추김치 | 홍합살야채죽<br>잡곡밥<br>감자수제비국<br>코다리무조림<br>강낭콩조림/방풍나물<br>배추김치 | 닭야채죽<br>잡곡밥<br>바지락된장국<br>돈육버섯볶음<br>무생채/미나리나물<br>배추김치 |
| | 날 짜 | 31 (월) | 1 (화) | 2 (수) | 3 (목) | 4 (금) | 5 (토) | 6 (일) |
| 4월 1주 | 아 침 | 단호박죽<br>잡곡밥<br>황태콩나물국<br>버섯계란찜<br>시금치나물/깻잎지<br>배추김치 | 양송이들깨죽<br>찰밥<br>굴미역국<br>어묵버섯조림<br>방풍나물/마늘쫑무침<br>배추김치 | 고구마팥죽<br>잡곡밥<br>오징어무국<br>두부구이<br>애호박나물/강낭콩조림<br>배추김치 | 흑임자죽<br>찰밥<br>쇠고기미역국<br>멸치야채조림<br>연두부찜/참나물<br>배추김치 | 단호박죽<br>잡곡밥<br>북어콩나물국<br>두부감자조림<br>실치볶음/콩잎지<br>배추김치 | 양송이들깨죽<br>잡곡밥<br>들깨시락국<br>스크렘블에그<br>모듬버섯/창란젓<br>배추김치 | 고구마팥죽<br>잡곡밥<br>대구탕<br>마파두부조림<br>호박나물/김구이<br>배추김치 |
| | 점 심 | 콩죽<br>잡곡밥<br>나박물김치<br>짜장소스<br>모듬잡채<br>배추김치/단무지 | 게살야채죽<br>잡곡밥<br>냉이된장국<br>쇠고기버섯볶음<br>유채나물/양배추쌈<br>배추김치 | 굴야채죽<br>찰밥<br>홍합살미역국<br>코다리강정<br>깻잎순나물/고추지<br>배추김치 | 쇠고기야채죽<br><선택메뉴><br>삼겹살구이*장어구이<br>시락국/잡곡밥<br>파절임/모듬쌈<br>쌈무/배추김치 | 콩죽<br>잡곡밥<br>만두국<br>꽁치김치조림<br>참나물/김구이<br>배추김치 | 게살야채죽<br>잡곡밥<br>돼지국밥<br>해물콩나물찜<br>어묵조림/부추무침<br>배추김치 | 굴야채죽<br>잡곡밥<br>바지락쑥국<br>LA갈비찜<br>청경채나물/해파리냉채<br>배추김치 |
| | 저 녁 | 녹두죽<br>잡곡밥<br>미더덕두부된장국<br>조기구이<br>취나물무침/더덕무침<br>배추김치 | 새우살야채죽<br>잡곡밥<br>알탕<br>동태무조림<br>감자조림/참나물<br>배추김치 | 홍합살야채죽<br>잡곡밥<br>새우살콩나물국<br>두부두루치기<br>우엉조림/김구이<br>배추김치 | 닭야채죽<br>잡곡밥<br>어묵무국<br>아귀콩나물찜<br>미역줄기볶음/연근조림<br>배추김치 | 녹두죽<br>잡곡밥<br>바지락두부된장국<br>돈육버섯볶음<br>무생채/머위쌈<br>배추김치 | 새우살야채죽<br>잡곡밥<br>부추재첩국<br>가자미조림<br>숙주미나리나물/고들빼기<br>배추김치 | 홍합살야채죽<br>잡곡밥<br>김치콩나물국<br>임연수구이<br>가지나물/브로콜리<br>배추김치 |
| | 날 짜 | 7 (월) | 8 (화) | 9 (수) | 10 (목) | 11 (금) | 12 (토) | 13 (일) |
| 4월 2주 | 아 침 | 흑임자죽<br>잡곡밥<br>알탕<br>참치야채볶음<br>깻잎순나물/김구이<br>배추김치 | 단호박죽<br>찰밥<br>쇠고기미역국<br>부추계란찜<br>가지나물/깻잎무침<br>배추김치 | 양송이들깨죽<br>잡곡밥<br>황태콩나물국<br>두부버섯조림<br>취나물/더덕무침<br>배추김치 | 고구마팥죽<br>찰밥<br>굴미역국<br>멸치호두볶음<br>시금치나물/고들빼기<br>배추김치 | 흑임자죽<br>잡곡밥<br>아귀콩나물국<br>메란감자조림<br>호박나물/김구이<br>배추김치 | 단호박죽<br>잡곡밥<br>북어무국<br>마파두부조림<br>방풍나물/실치조림<br>배추김치 | 양송이들깨죽<br>찰밥<br>바지락살미역국<br>죽순채버섯볶음<br>두부찜/콩잎지<br>배추김치 |
| | 점 심 | 쇠고기야채죽<br>잡곡밥<br>들깨시락국<br>생선까스&타르소스<br>양상추샐러드/마늘쫑무침<br>배추김치 | 콩죽<br>나박물김치<br>산채비빔밥&계란후라이<br>콩나물/시금치/김가루<br>느타리/무생채<br>배추김치 | 게살야채죽<br>잡곡밥<br>어묵무국<br>돈육메란장조림<br>오이달래무침/우엉조림<br>배추김치 | 굴야채죽<br><선택메뉴><br>칼국수*새우살볶음밥<br>굴/바지락/새우/호박/부추<br>청피망/홍피망/파프리카<br>배추김치 | 쇠고기야채죽<br>잡곡밥<br>쇠고기탕국<br>가자미무조림<br>미역무침/숙주나물<br>배추김치 | 콩죽<br>잡곡밥<br>바지락된장국<br>돈육버섯볶음<br>미나리나물/모듬쌈<br>배추김치 | 게살야채죽<br>잡곡밥<br>수제비국<br>대구콩나물찜<br>감자조림/김구이<br>배추김치 |
| | 저 녁 | 녹두죽<br>잡곡밥<br>미더덕두부된장국<br>코다리무조림<br>유채나물/오징어젓<br>배추김치 | 새우살야채죽<br>잡곡밥<br>얼갈이된장국<br>꽁치김치조림<br>감자채볶음/다시마쌈<br>배추김치 | 홍합살야채죽<br>잡곡밥<br>콩나물국<br>쇠고기양배추볶음<br>청경채나물/고추지<br>배추김치 | 닭야채죽<br>잡곡밥<br>팽이된장국<br>하이라이스<br>동그란땡/무생채<br>배추김치 | 닭야채죽<br>잡곡밥<br>팽이된장국<br>하이라이스<br>동그란땡/무생채<br>배추김치 | 녹두죽<br>잡곡밥<br>새우살콩나물국<br>동태조림<br>강낭콩조림/깻잎순<br>배추김치 | 새우살야채죽<br>잡곡밥<br>무채된장국<br>오리불고기<br>도토리묵무침/봄동나물<br>배추김치 |
| | 날 짜 | 14 (월) | 15 (화) | 16 (수) | 17 (목) | 18 (금) | 19 (토) | 20 (일) |
| 4월 3주 | 아 침 | 고구마팥죽<br>잡곡밥<br>부추재첩국<br>두부야채조림<br>유채나물/고추지<br>배추김치 | 흑임자죽<br>잡곡밥<br>굴두부국<br>멸치버섯볶음<br>참나물/김구이<br>배추김치 | 단호박죽<br>잡곡밥<br>무채된장국<br>참치야채볶음<br>호박나물/오징어젓<br>배추김치 | 양송이들깨죽<br>잡곡밥<br>오징어무국<br>야채계란찜<br>숙주나물/더덕무침<br>배추김치 | 고구마팥죽<br>잡곡밥<br>대구탕<br>볼어묵야채조림<br>청경채나물/김구이<br>배추김치 | 흑임자죽<br>잡곡밥<br>비자릭쑥국<br>죽순채버섯볶음<br>강낭콩조림/근대나물<br>배추김치 | 단호박죽<br>잡곡밥<br>황태콩나물국<br>마파두부조림<br>얼갈이나물/김구이<br>배추김치 |
| | 점 심 | 굴야채죽<br>찰밥<br>쇠고기미역국<br>조기구이<br>시금치나물/깻잎무침<br>배추김치 | 쇠고기야채죽<br>잡곡밥<br>북어콩나물국<br>순대야채볶음<br>연근조림/두부쑥갓무침<br>배추김치 | 콩죽<br>잡곡밥<br>봄동된장국<br>양념치킨<br>비타민샐러드/콩잎지<br>배추김치 | 게상챠재구<br><선택메뉴><br>우동*카레라이스<br>쑥갓/어묵/튀김/가쓰오<br>우육/감자/당근/양파/호박<br>단무지/배추김치 | 굴야채죽<br>잡곡밥<br>미더덕두부된장국<br>쇠고기버섯볶음<br>취나물/풋고추무침<br>배추김치 | 최고기야채죽<br>잡곡밥<br>나박물김치<br>콩나물밥&양념장<br>어묵볶음/고들빼기<br>배추김치 | 콩죽<br><부전복지회 후원><br>짜장면<br>단무지무침<br>배추김치 |
| | 저 녁 | 홍합살야채죽<br>잡곡밥<br>어묵무국<br>돼지갈비찜<br>애호박나물/봄동겉절이<br>배추김치 | 닭야채죽<br>잡곡밥<br>들깨시락국<br>아귀콩나물찜<br>모듬버섯/가지나물<br>배추김치 | 녹두죽<br>잡곡밥<br>알탕<br>고등어구이<br>꼬시래기무침/방풍나물<br>배추김치 | 새우살야채죽<br>잡곡밥<br>아욱국<br>돈육메란장조림<br>실치볶음/미나리나물<br>배추김치 | 홍합살야채죽<br>잡곡밥<br>새우살콩나물국<br>꽁치김치조림<br>감자조림/깻잎순나물<br>배추김치 | 닭야채죽<br>잡곡밥<br>순두부된장국<br>모듬잡채<br>우엉조림/참나물<br>배추김치 | 녹두죽<br>잡곡밥<br>홍합탕<br>가자미감자조림<br>숙주니나리나물/마늘쫑무침<br>배추김치 |

* 원산지 안내 : 쌀 및 잡곡류, 김치, 돼지고기, 닭고기 → 국내산 / 쇠고기 → 호주산 사용을 원칙으로 합니다.
* 상기 메뉴는 식재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.