



2023년 4월 식단표



건강생활실천
사회시설식단표

첫째주	4/30(일요일)						4/1일(토요일)
활기찬 아침	잡곡밥 유부된장국 떡갈비 구운김 사과2/1	<p>균형 잡힌 식사를 유지하며, 규칙적인 운동으로 건강을 지켜나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.</p> <p>[곡류] 매일 2~4회 정도</p> <p>[고기·생선·달걀·콩류] 매일 3~4회 정도</p> <p>[채소류] 매 끼니 2가지 이상 (나물, 생채, 찜 등)</p> <p>[과일류] 매일 1~2개</p> <p>[우유·유제품류] 매일 1~2잔</p> <p>식품구성자전거 / 자료출처 : 보건복지부 · 한국영양학회, 2015 한국인 영양소 섭취기준</p>					흑미밥 콩나물국 돼지불고기 콩나물무침 사과2/1
맛있는 점심	검정콩밥 육개장 멸치볶음 봄동나물무침 샐러드						검정콩 밥 순두부 잡채 멸치볶음 요거트
즐거운 저녁	흰쌀밥 감자양파국 생선구이 감자채볶음 요구르트						흰쌀밥 배추된장국 닭볶음 애호박버섯볶음 김치

둘째주	4/2일(일요일)	4/3(월요일)	4/4(화요일)	4/5(수요일)	4/6(목요일)	4/7(금요일)	4/8(토요일)
활기찬 아침	검정콩밥 봄나물국 계란찜 오뎅볶음 사과2/1	흑미밥 맑은동태탕 콩자반 숙주나물 깍두기	흰쌀밥 된장찌개 생선조림 가지나물무침 사과2/1	흑미밥 무우된장국 흰살생선전 두부조림 요거트	잡곡밥 봄나물국 쏘세지전 멸치볶음 샐러드	흰쌀밥 김치찌개 콩나물무침 두부전 사과2/1	잡곡밥 육개장 봄나물무침 콩자반 김치
맛있는 점심	잡곡밥 동태찌개 구운김 콩나물무침 샐러드	잡곡밥 들깨수제비 감자채볶음 야채샐러드 김치	흰쌀밥 두부찌개 멸치볶음 봄나물무침 방울토마토	야채비빔밥 봄나물국 계란후라이 김치 사과2/1	잡곡밥 시래기국 소불고기 봄나물요리 샐러드	흰쌀밥 돈가스 콩나물무침 깍두기 샐러드	만두국 봄동겉절이 찜고구마1 김치
즐거운 저녁	잡곡밥 순두부찌개 도토리묵무침 멸치조림 샐러드	쌀밥 콩가루배추국 닭볶음탕 미역초무침 김치	흰쌀밥 느타리버섯국 제육볶음 야채쌈&쌈장 샐러드	잡곡밥 봄나물국 가자미구이 숙주나물무침 김치	흑미밥 굴파래국 돼지갈비찜 도라지채무침 샐러드	잡곡밥 김치콩나물국 생선구이 감자조림 요거트	흑미밥 배추된장국 떡갈비 잡채 미나리초무침

셋째주	4/9(일요일)	4/10(월요일)	4/11(화요일)	4/12(수요일)	4/13(목요일)	4/14(금요일)	4/15(토요일)
활기찬 아침	흑미밥 콩나물국 콩치무조림 나물무침 샐러드	잡곡밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과2/1	흰쌀밥 소고기미역국 콩나물무침 고구마튀김 샐러드	흑미밥 우거지된장국 계란후라이 멸치볶음 김치	잡곡밥 계란파국 생선조림 구운김 사과2/1	흑미밥 봄나물국 고등어구이 생미역무침 요거트	흰쌀밥 감자양파국 계란찜 콩자반 구운김
맛있는 점심	흰쌀밥 육개장 멸치조림 시금치나물 김치	잡곡밥 감자국 동태조림 버섯볶음 김치	잡곡밥 배추된장국 생선튀김 나물무침 샐러드	고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 깍두기 요구르트	검정콩밥 만두국 툇나물무침 마늘짬아찌 샐러드	흰쌀밥 맑은장국 생선조림 양배추쌈 김치	흰쌀밥 유부된장국 돈가스/소스 백김치 샐러드
즐거운 저녁	흑미밥 감자두부찌개 돼지불고기 무생채 요거트	잡곡밥 소고기무국 닭볶음탕 오징어젓갈 가지볶음	잡곡밥 배추된장국 생선조림 미역무침 김치	잡곡밥 우거지된장국 동그랑땡 고추나물무침 과일	흰쌀밥 들깨무국 잡채 어묵 볶음 봄나물무침	잡곡밥 단호박수제비 가지볶음 도토리묵야채무침 김치	고기국수 봄동겉절이 콩나물무침 깍두기

넷째주	4/16 (일요일)	4/17 (월요일)	4/18 (화요일)	4/19 (수요일)	4/20(목요일)	4/21 (금요일)	4/22 (토요일)
활기찬 아침	흰쌀밥 감자국 계란후라이 제육볶음 사과2/1	잡곡밥 조개미역국 생선틈김 애호박무침 김치	잡곡밥 유부된장국 계란찜 어묵쏘세지볶음 샐러드	흑미밥 두부김치찌개 무생채 어묵조림 요구르트	잡곡밥 배추된장국 봄동나물 생선구이 구운김	흑미밥 봄나물국 생선구이 시금치나물 샐러드	잡곡밥 무우국 제육볶음 툇무침 과일
맛있는 점심	잡곡밥 우거지 국 동태조림 미역줄기 볶음 김치	흰쌀밥 부대찌개 봄나물무침 콩자반 야채샐러드	잡곡밥 북어콩나물국 갈비찜 봄나물요리 샐러드	채소등백비빔밥 맑은장국 무생채 계란후라이 김치	잡곡밥 봄나물국 고등어조림 건미역무침 김치	잡곡밥 시래기국 동그랑땡 콩나물무침 요거트	야채비빔밥 맑은 된장국 무생채 깍두기 야채샐러드
즐거운 저녁	잡곡밥 소고기미역국 두부조림 나물무침 김치	잡곡밥 감자두부찌개 잡채 나물무침 샐러드	잡곡밥 김치콩나물국 생선조림 미역초무침 요거트	잡곡밥 참치김치찌개 계란찜 호박무침 구운김	잡곡밥 배추된장국 돼지불고기 미역줄기무침 김치	잡곡밥 무우국 고등어조림 봄나물무침 샐러드	잡곡밥 배추된장국 생선조림 미역무침 김치

다섯째주	4/23(일요일)	4/24 (월요일)	4/25 (화요일)	4/26 (수요일)	4/27 (목요일)	4/28(금요일)	4/29(토요일)
활기찬 아침	잡곡밥 감자된장국 생선구이 봄나물무침 샐러드	흑미밥 계란파국 생선조림 구운 김 사과2/1	잡곡밥 콩나물두부장국 고등어구이 생미역무침 요거 트	흰쌀밥 감자국 계란 후라이 멸치볶음 구운김	잡곡밥 무우국 제육볶음 봄나물무침 샐러드	흰쌀밥 두부찌개 멸치조림 도라지나물 사과2/1	잡곡밥 유부된장국 계란후라이 버섯볶음 요거트
맛있는 점심	야채비빔밥 배추된장국 약고추장 나물무침 샐러드	흰쌀밥 순두부국 생선튀김 파래무생채 요거트	흑미밥 맑은장국 닭볶음 오뎅볶음 김치	고기국수 얼갈이무침 양배추쌈 깍두기	잡곡밥 우거지 국 생선조림 생미역초무침 샐러드	잡곡밥 무우된장국 제육볶음 봄나물요리 샐러드	검정콩밥 육개장 어묵볶음 나박김치 방울토마토
즐거운 저녁	잡곡밥 두부된장찌개 계란찜 봄나물요리 샐러드	흑미밥 소고기무국 동그랑땡 오징어젓갈 요구르트	흰쌀밥 단호박수제비 가지볶음 도토리묵야채무침 김치	현미밥 콩가루배추국 동태조림 봄나물요리 요거트	잡곡밥 된장찌개 잡채 양배추쌈 김치	잡곡밥 감자두부찌개 생선구이 나물겉절이 샐러드	흰쌀밥 우거지국 닭볶음 양배추쌈 김치