

2015년 **4월 식단표**

	월	화	수	목	금
			1	2	3
점심			잡곡밥 황태콩나물국 쇠고기산적 오이미역생채 잔멸치볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 오삼불고기 상추/깻잎쌈 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 들깨무국 참치야채전 건홍합조림 겨울초된장무침 배추김치
간식			궁중차/두유	궁중차/옥수수스프	요거트/과일
	6	7	8	9	10
점심	잡곡밥 시래기국 안동찜닭 무생채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은 감자국 콩치무조림 어묵야채볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 동태찌개 탕수육 단무지무침 파래무무침 배추김치	카레라이스 계란실파국 고구마튀김 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥 바지락숙된장국 코다리양념조림 파리고추찜 감자채볶음 배추김치
간식	궁중차/찜감자	요거트/소면	궁중차/두유	궁중차/찜만두	요거트/과일
	13	14	15	16	17
점심	잡곡밥 쇠고기배추국 오징어볶음 건새우호박볶음 오이생채 배추김치	잡곡밥 근대된장국 계란말이 도라지나물 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 만둣국 떡갈비 양배추쌈 돈나물무침 배추김치	잡곡밥 탕국 조기구이 파래무무침 멸치마늘쫀볶음 배추김치	잡곡밥 대구지리 잡채 취나물무침 봄동나물 배추김치
간식	궁중차/찜단호박	요거트/단팔죽	궁중차/두유	궁중차/찜고구마	요거트/과일
	20	21	22	23	24
점심	잡곡밥 오징어무국 소불고기 가지볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 북어국 닭갈비 단호박조림 김구이 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 죽순채볶음 상추겉절이 배추김치	비빔밥 계란후라이 맑은 유부국 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 동태찌개 햄버거스테이크 미역줄기볶음 브로콜리/초장 배추김치
간식	궁중차/찜계란	요거트/단호박죽	궁중차/두유	궁중차/계란토스트	요거트/과일
	27	28	29	30	
점심	잡곡밥 새알미역국 생선까스/소스 도라지오이무침 청경채버섯볶음 배추김치	잡곡밥 닭개장 메추리알버섯장조림 다시마부각 오이부추생채 배추김치	잡곡밥 무채국 제육두루치기 햄맛살겨채 봄동나물 배추김치	잡곡밥 된장찌개 동태전 열무된장나물 콩나물무침 배추김치	  
간식	궁중차/생신잔치	요거트/짜장면	궁중차/두유	궁중차/핫케이크	

라파엘노인데이케어센터

※ 위의 식단은 사정에 따라 변동될 수 있습니다