

2025년 05월 식단표

일자				05월 01일	05월 02일	05월 03일	05월 04일
요일				목	금	토	일
정성이 가득한 조 식				혼합잡곡밥 물만두국	혼합잡곡밥 소고기무국	혼합잡곡밥 고추장찌개	혼합잡곡밥 아욱된장국
				미트볼조림	돈채느타리볶음	베이컨숙주볶음	야채계란찜
				해초무침 미나리숙주무침 포기김치	가지나물 우무묵백김치무침 포기김치	참나물무침 김구이 포기김치	불어묵볶음 깻잎지 포기김치
연식				야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
열량				640kcal	636kcal	634kcal	627kcal
즐거움 가득한 중 식				혼합잡곡밥 시금치된장국	혼합잡곡밥 김치콩나물국	혼합잡곡밥 황태해장국	혼합잡곡밥 소고기미역국
				코다리엿장조림	유산술	고추장불고기	카레달걀비
				닭살안심데이야끼조림 근대나물 포기김치	한식잡채 얼갈이겉절이 백김치	부추겉절이 멕시코샐러드 포기김치	탕평채 가지나물 포기김치
연식				참치야채죽	들깨죽	흑임자죽	복어죽
열량				732kcal	728kcal	735kcal	730kcal
건강을 생각한 석 식				혼합잡곡밥 복어두부국	혼합잡곡밥 유부우동장국	혼합잡곡밥 콩비지찌개	혼합잡곡밥 다시마우국
				돈육단호박조림	닭도리탕	비엔나야채볶음	돈육피망볶음
				브로콜리개소금무침 계절나물 포기김치	감자채볶음 양배추깻잎겉절이 포기김치	명엽채무침 세발나물 포기김치	알감자조림 마늘쫄지무침 포기김치
연식				계란죽	녹두죽	단호박죽	들깨죽
열량				655 kcal	632 kcal	648 kcal	623 kcal
오전간식				비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후간식				밤만쥬 요플레	초코파이 주 스	카스텔라 요구르트	밀키스넥 요플레
일자	05월 05일	05월 06일	05월 07일	05월 08일	05월 09일	05월 10일	05월 11일
요일	월	화	수	목	금	토	일
정성이 가득한 조 식	혼합잡곡밥 수제비국	혼합잡곡밥 맑은콩나물국	혼합잡곡밥 얼갈이된장국	혼합잡곡밥 다시마감자국	혼합잡곡밥 우거지된장국	혼합잡곡밥 순두부찌개	혼합잡곡밥 어묵탕
	고기완자조림	스크램블에그	새송이돈육조림	베이컨야채볶음	고등어무조림	햄스크램블에그	두부양념조림
	감자고추장조림 건파래볶음 포기김치	멸치무조림 배추나물무침 포기김치	호박가지볶음 김구이 포기김치	연두부&양념장 깻잎지 포기김치	민피양배추볶음 얼갈이나물 포기김치	새우무조림 오이지무침 포기김치	돈채우거지지짐 도시락김 포기김치
연식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
열량	625kcal	610kcal	614kcal	620kcal	625kcal	608kcal	625kcal
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥 호박새우젓국	혼합잡곡밥 순두부찌개	혼합잡곡밥 버섯찌개	혼합잡곡밥 된장찌개	혼합잡곡밥 크레미계란탕	혼합잡곡밥 소고기미역국	혼합잡곡밥 미역국
	훈제오리볶음	떡갈비데리야끼	미니돈까스&소스	닭볶음탕	난자완스	돈육된장불고기	가자미무조림
	연근어묵조림 고구마견과류샐러드 포기김치	푸실리콘샐러드 상추숙갓무침 포기김치	햄컬리피망볶음 시금치나물 포기김치	탕평채 계절나물 포기김치	돈채두부두루치기 콩나물무침 포기김치	도토리묵숙갓무침 보리새우시래기지짐 포기김치	탕수육&소스 얼갈이겉절이 포기김치
연식	미역죽	흑임자죽	두부죽	단호박죽	미역죽	들깨죽	계란죽
열량	712kcal	728kcal	720kcal	725kcal	712kcal	723kcal	717kcal
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥 유부무우국	혼합잡곡밥 복어국	혼합잡곡밥 소고기무국	혼합잡곡밥 무채콩나물국	혼합잡곡밥 두부새우젓국	혼합잡곡밥 유채된장국	혼합잡곡밥 복어계란국
	제육불고기	코다리양념조림	돈육숙주무침	하이라이스	파리된장조림	달걀카레볶음	해물콩나물찜
	콩나물무침 양배추찜&양념장 포기김치	올방개묵무침 짜사이무침 포기김치	어묵조림 청경채나물 포기김치	만두강정 무짬자무침 포기김치	콩고기피망볶음 단무지부추무침 포기김치	오징어무조림 얼무무침 포기김치	어묵야채볶음 콩나물무침 포기김치
연식	녹두죽	옥수수죽	들깨죽	복어죽	녹두죽	흑임자죽	흑임자죽
열량	618kcal	620kcal	615kcal	650kcal	618kcal	628kcal	628kcal
오전간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후간식	과 일	카스타드 요구르트	마가렛 주 스	밤만쥬 요플레	초코파이 주 스	카스텔라 요구르트	밀키스넥 요플레

일자	05월 12일	05월 13일	05월 14일	05월 15일	05월 16일	05월 17일	05월 18일
요일	월	화	수	목	금	토	일
정성이 가득한 조 식	혼합잡곡밥 계란두부국	혼합잡곡밥 근대된장국	혼합잡곡밥 소고기탕국	혼합잡곡밥 물만두국	혼합잡곡밥 알배추당면국	혼합잡곡밥 미역미소장국	혼합잡곡밥 계란두부국
	감자당근볶음	미트볼호박조림	홍합살무조림	참치김치볶음	계란찜	베이컨야채볶음	돈육버섯장조림
	표고버섯돈장조림	보리새우시래기지짐	모듬해물양배추볶음	무편지채무침	오징어젓무무침	궁채장아찌	감자채볶음
	깻잎지 포기김치	연두부&양념장 포기김치	김구이 포기김치	올방개묵&양념장 포기김치	도시락김 포기김치	미나리숙주나물 포기김치	김구이 포기김치
연식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
열량	610kcal	623kcal	623kcal	642kcal	618kcal	631kcal	640kcal
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥 버섯샤브국	혼합잡곡밥 유부무국	혼합잡곡밥 호박새우젓국	혼합잡곡밥 유채된장국	혼합잡곡밥 미역국	혼합잡곡밥 소고기무국	혼합잡곡밥 다시마무채국
	돈육숙주볶음	고추장불고기	찜닭	간장당면불고기	바베큐닭갈비	제육불고기	삼치구이
	비엔나야채볶음	맛살야채볶음	실곤약야채무침	햄송이버섯조림	불어묵강정소스무침	맥스칸샐러드	땅콩조림
	미역초무침 포기김치	린샐러드&달기드레싱 포기김치	모듬사라다 포기김치	콩나물무침 포기김치	야채겉절이 포기김치	콩나물무침 포기김치	배추된장나물 포기김치
연식	옥수수죽	녹두죽	단호박죽	참치야채죽	들깨죽	흑임자죽	복어죽
열량	734kcal	716kcal	720kcal	732kcal	725kcal	731kcal	734kcal
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥 꽃게탕	혼합잡곡밥 순두부탕	혼합잡곡밥 파게란탕	혼합잡곡밥 두부새우젓찌개	혼합잡곡밥 어묵탕	혼합잡곡밥 콩가루배추국	혼합잡곡밥 콩나물국
	두부돈민찌조림	돈채간장볶음	돈육족찜	모듬장조림	코다리무조림	부대김치볶음	순대야채볶음
	마늘쫄면지볶음	알감자조림	어묵우영채볶음	콘샐러드	돈채숙주나물	미트볼야채조림	곤약땅콩조림
	얼갈이겉절이 포기김치	미역초무침 포기김치	시금치나물 포기김치	단무지채무침 포기김치	고사리나물 포기김치	숙갓상추겉절이 포기김치	짜시이무침 포기김치
연식	흑임자죽	두부죽	복어죽	계란죽	녹두죽	들깨죽	단호박죽
열량	624kcal	633kcal	644kcal	627kcal	618kcal	629kcal	631kcal
오전간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후간식	과 일	카스타드 요구르트	마가렛트 주 스	밤만쥬 요플레	초코파이 주 스	카스텔라 요구르트	밀키스넥 요플레
일자	05월 19일	05월 20일	05월 21일	05월 22일	05월 23일	05월 24일	05월 25일
요일	월	화	수	목	금	토	일
정성이 가득한 조 식	혼합잡곡밥 홍합살무국	혼합잡곡밥 호박새우젓국	혼합잡곡밥 건새우무국	혼합잡곡밥 복어계란국	혼합잡곡밥 냉이콩나물된장국	혼합잡곡밥 해물순두부찌개	혼합잡곡밥 양송이스프
	고등어열무조림	연두부&양념장	햄스크램블에그	가쓰오두부조림	참치야채볶음	우렁강된장	베이컨감자볶음
	미역줄기양파볶음	베이컨야채볶음	오징어무조림	유채나물	배추된장나물	들깨무나물	근대나물
	부추무생채 포기김치	배추나물무침 포기김치	건육이부추무침 포기김치	건파래볶음 포기김치	무말랭이고춧잎무침 포기김치	시금치나물 포기김치	오이지오복지무침 포기김치
연식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
열량	633kcal	610kcal	615kcal	622kcal	618kcal	621kcal	635kcal
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥 청국장찌개	혼합잡곡밥 시래기된장국	혼합잡곡밥 꽃게된장국	혼합잡곡밥 황태국	혼합잡곡밥 비지찌개	혼합잡곡밥 얼갈이된장국	혼합잡곡밥 참치김치찌개
	콩나물불고기	치킨가스	직화돈육불고기	닭갈비	고추잡채	마파두부	돈육족찜
	브로콜리흑임자무침	짬뽕버섯볶음	어묵채볶음	가지나물	감자햄조림	맛살그린빈볶음	유부숙주볶음
	세발나물무침 포기김치	단호박샐러드 포기김치	실곤약야채무침 포기김치	양배추겉절이 포기김치	그린샐러드&유자드레싱 포기김치	오복지무침 포기김치	치커리겉절이 포기김치
연식	참치야채죽	단호박죽	미역죽	옥수수죽	흑임자죽	전복죽	복어죽
열량	744kcal	720kcal	715kcal	722kcal	718kcal	734kcal	725kcal
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥 순두부찌개	혼합잡곡밥 버섯찌개	혼합잡곡밥 육개장	혼합잡곡밥 계란파국	혼합잡곡밥 바지락미역국	혼합잡곡밥 들깨수제비국	혼합잡곡밥 민물새우무국
	닭고기카레볶음	한식잡채	연양식불고기&파채	해물덮밥	토마토미트볼	고등어무조림	비엔나파프리카볶음
	불어묵조림	감자고추장조림	맛살미역줄기볶음	버섯야채볶음	천사채마요무침	연근땅콩조림	숙주나물무침
	얼갈이겉절이 포기김치	미역무무침 포기김치	청경채겉절이 포기김치	얼무겉절이 포기김치	양배추나물 포기김치	배추나물 포기김치	실곤약야채무침 포기김치
연식	복어죽	흑임자죽	녹두죽	들깨죽	계란죽	단호박죽	두부죽
열량	624kcal	619kcal	632kcal	622kcal	618kcal	627kcal	635kcal
오전간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후간식	과 일	카스타드 요구르트	마가렛트 주 스	밤만쥬 요플레	초코파이 주 스	카스텔라 요구르트	밀키스넥 요플레

일자	05월 26일	05월 27일	05월 28일	05월 29일	05월 30일	05월 31일	
요일	월	화	수	목	금	토	
정성이 가득한 조식	혼합잡곡밥 혼합우육	혼합잡곡밥 조갯살미역국	혼합잡곡밥 근대된장국	혼합잡곡밥 얼갈이된장국	혼합잡곡밥 콩나물국	혼합잡곡밥 감자양파국	
	돈민찌두부조림	잡채어묵조림	맛살소스 크림블레그	베이컨감자채볶음	우렁강된장	미니돈까스폭찹	
	유채나물	시래기지짐	우렁땅콩조림	토란대들깨볶음	들깨우나물	맛살브로콜리볶음	
	마늘쫀지무침	수제양파지	김구이	고들빼기무침	시금치나물	미역초무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
연식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	
열량	614kcal	620kcal	623kcal	622kcal	618kcal	631kcal	
즐거움 가득한 중식	혼합잡곡밥 아욱된장국	혼합잡곡밥 소고기얼갈이국	혼합잡곡밥 짜장라이스	혼합잡곡밥 순두부백탕	혼합잡곡밥 오징어우육	혼합잡곡밥 사골우거지탕	
	떡갈비강정	돈육두루치기	고추마요탕수육	유린기	돈채굴소스볶음	파인함박조림	
	연근조림	새송이버섯볶음	단무지채무침	어묵콩나물찜	감자조림	가지부추볶음	
	숙주두부무침	봄동시저샐러드	포기김치	오이지무침	치커리겉절이	돈나물무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
연식	브로콜리죽	계란죽	북어죽	참치김치죽	흑임자죽	녹두죽	
열량	734kcal	720kcal	715kcal	722kcal	718kcal	731kcal	
건강을 생각한 석식	혼합잡곡밥 전주해장국	혼합잡곡밥 콩나물김치국	혼합잡곡밥 감자수제비국	혼합잡곡밥 북어우육	혼합잡곡밥 배추된장국	혼합잡곡밥 버섯샤브샤브국	
	돈육감자두반볶음	소고기두부조림	동태우조림	안동찜닭	청양곰미트볼	그린빈소시지볶음	
	옥수수고로케	새우첫호박볶음	느타리들깨볶음	미역줄기볶음	흑임자청포크무침	들깨우나물	
	배추된장나물	양배추나물	돈나물&초장	무쫀치무침	근대나물	고시래기무침	
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	
연식	흑임자죽	단호박죽	녹두죽	들깨죽	전복소라죽	계란죽	
열량	634kcal	618kcal	615kcal	612kcal	632kcal	621kcal	
오전간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	
오후간식	과일	카스타드 요구르트	마가렛트 주스	밤만쥬 요플레	초코파이 주스	카스텔라 요구르트	

※원산지표시*

※쌀(죽):국내산 ※야채류(배추, 무우, 양배추, 양파, 시금치, 청경채, 근대, 느타리버섯, 새송이, 오이, 열무, 피망, 감자, 참나물, 아욱, 세발나물, 봄동, 미나리 등)-국내산

※식육가공류: :우육:수입산 돈육:국내산 계육:브라질산 고추가루:중국산 배추김치:배추:중국산,고추가루:중국산

※알레르기유발음식:난류 땅콩 호두 버섯류 복숭아 조개류포함

※ 상기 식단은 시장상황 및 물가사정에 따라 변동 될수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다. (노인평균영양권량참: 1600kcal ~ 2000kcal, 단백질 40g ~ 50g)