

2026년 5월분 어르신 식단표

일자						1(금)	2(토)
아침	<ul style="list-style-type: none"> * 식단은 3찬, 당일조리, 계절식품으로 제공 됩니다. * 쇠고기 : 국내산, 돼지고기 : 국내산, 닭고기 : 국내산, 쌀 : 국내산, 김치 : 국내산 * 식단표는 당일 사정에 따라 대체 식품군으로 변경될 수 있습니다. * 모든 식사는 고혈압 당뇨 어르신들을 위하여 저염식으로 제공합니다.(필요시 간장제공) * 여복연 어르신 : 당뇨식, 식사량 조절하여 제공 * 맹일희, 오복희, 오선옥, 유인노, 이재재 어르신 : 일반식 (저작기능약해 음식 잘게잘라 제공) * 김영임 어르신 : 경관식 * 김양자, 이선규 어르신 : 같은식 					누룽지탕 토마토달걀볶음 명엽채무침 명란젓무침 배추김치/551kcal	혼합잡곡밥 황태해장국 쇠고기청경채볶음 연두부/양념장 파래김자반 배추김치/552kcal
점심						쇠고기콩나물밥 근대된장국 봄나물쭈꾸미샐러드 고구마맛탕 배추김치/624kcal	혼합잡곡밥 어묵국 가자미무조림 미트소스스파게티 치커리무침 배추김치/624kcal
저녁						혼합잡곡밥 닭곰탕 돈사태김치찜 건새우마늘쫄볶음 열무나물 배추김치/625kcal	혼합잡곡밥 참치김치찌개 닭봉조림 당근감자채볶음 건파래쪽파무침 배추김치/626kcal
간식						바나나	삶은달걀
일자	3(일)	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
아침	혼합잡곡밥 바지락무국 연양식불고기 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치/553kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 돈육팽이볶음 오이들깨볶음 무말랭이무침 배추김치/558kcal	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 네모랑뽕구이 고사리나물 김구이 배추김치/558kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 두부스테이크 부들어묵조림 무편지무침 배추김치/521kcal	혼합잡곡밥 감자맑은국 야채계란말이 들깨궁채나물 김구이 배추김치/549kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 동파육식장조림 썩갓나물 비빔오징어젓 배추김치/549kcal	혼합잡곡밥 감자옹심이국 갈비산적옛장조림 노랑호박전 파래김자반 배추김치/549kcal
점심	혼합잡곡밥 건새우아욱국 제육볶음 날치알계란찜 도라지무침 배추김치/635kcal	혼합잡곡밥 동태탕 베이컨볶음우동 오징어김치전 영양부추무침 배추김치/630kcal	혼합잡곡밥 새우살계란국 짜장소스 탕수육/소스 토마토양상추무침 배추김치/632kcal	혼합잡곡밥 나가사키짬뽕국 닭볶음탕 애호박볶음 세발나물무침 배추김치/641kcal	혼합잡곡밥 콩비지찌개 단호박돈사태찜 황도샐러드 근대나물 배추김치/645kcal	혼합잡곡밥 한방갈비탕 한식잡채 녹두전/깻잎전 도라지초무침 배추김치/648kcal	혼합잡곡밥 닭개장 고등어무조림 표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치/642kcal
저녁	혼합잡곡밥 순두부백탕 닭안심파리조림 참치양배추볶음 오이지무침 배추김치/616kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 오리주물럭 단호박샐러드 종상추겉절이 배추김치/616kcal	혼합잡곡밥 들깨무채국 콩치김치조림 다시마튀각 청경채무침 배추김치/583kcal	혼합잡곡밥 물만두국 바비큐폭립 스위트맛샐러드 비타민나물 배추김치/632kcal	혼합잡곡밥 부대찌개 임연수조림 미나리나물 된장깻잎지 배추김치/642kcal	혼합잡곡밥 버섯들깨국 달걀데리야끼조림 쭈꾸미브로콜리숙회 오복지무침 배추김치/642kcal	혼합잡곡밥 복어무국 돈육계란장조림 옛날소시지전 돈나물초무침 배추김치/635kcal
간식	썩떡	두유	연양갱/요쿠르트	카스타드/요쿠르트	참외	모시송편/찰떡	삶은감자
일자	10(일)	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
아침	혼합잡곡밥 홍합다시마국 닭가슴살무조림 햄감자볶음 마늘쫄무침 배추김치/551kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 참치두부조림 깻순나물 갯절임장아찌 배추김치/559kcal	혼합잡곡밥 두부김치국 쇠고기곤약조림 가지나물 김구이 배추김치/548kcal	혼합잡곡밥 호박새우젓국 동그랑땡전 피쉬볼조림 마늘쫄장아찌 배추김치/551kcal	혼합잡곡밥 다시마무채국 옥수수계란찜 비엔나소시지볶음 김구이 배추김치/549kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 달걀바베큐조림 건맛살채무침 고들빼기무침 배추김치/558kcal	혼합잡곡밥 배추된장국 고기말이아채구이 느타리버섯볶음 파래김자반 배추김치/539kcal
점심	혼합잡곡밥 쇠고기무국 돈육김치볶음/온두부 아몬드멸치볶음 참나물샐러드 배추김치/623kcal	혼합잡곡밥 호박새우젓국 버섯소불고기 도토리묵/양념장 얼갈이겉절이 배추김치/626kcal	혼합잡곡밥 청국장 아귀콩나물찜 알감자버터구이 백묵이버섯냉채 배추김치/631kcal	혼합잡곡밥 감자고추장찌개 돈수육/새우젓 모듬쌈/보쌈소 비름나물무침 배추김치/626kcal	혼합잡곡밥 콩가루썩국 갈치카레구이 호두연근조림 숙주나물무침 배추김치/631kcal	혼합잡곡밥 해물라면 모듬튀김 열대과일샐러드 단무지무침 배추김치/641kcal	혼합잡곡밥 바지락미역국 갈비찜 한식잡채 도라지생채 배추김치/635kcal
저녁	혼합잡곡밥 순두부찌개 현박스테이크파인조림 미니새송이볶음 건파래무침 배추김치/626kcal	혼합잡곡밥 파송송계란국 훈제오리부추볶음 토마토치커리무침 무생채 배추김치/625kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 돈육간장불고기 단호박팔찜 취나물무침 배추김치/624kcal	혼합잡곡밥 쇠고기우거지국 순대콩나물찜 브로콜리계란전 간장깻잎지 배추김치/623kcal	혼합잡곡밥 홍합국 돈육시래기찜 애호박새우살볶음 쌈다시마/초장 배추김치/631kcal	혼합잡곡밥 어묵무국 토마토스크램블 가리비살조림 콩자반 배추김치/596kcal	혼합잡곡밥 순두부백탕 방어무조림 양배추케요샐러드 갯절임장아찌 배추김치/633kcal
간식	요플레	시루떡	단팥빵/우유	수박	인절미	비피더스	군만두

2026년 5월분 어르신 식단표

[illegible]