

식단표

2026년 05월

꿈에그린요양원

| 구분       |  |  |  |  |  | 금(05.01)                                                                     | 토(05.02)                                                       |
|----------|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 |  |  |  |  |  | 쌀밥<br>사골우거지탕<br>두부양념조림<br>표고버섯볶음<br>갯절이<br>배추김치<br>(638kcal)                 | 쌀밥<br>샤브샤브국<br>탕평채<br>감자조림<br>고춧잎무침<br>배추김치,<br>(621kcal)      |
| 점심<br>식단 |  |  |  |  |  | 현미밥<br>건새우아욱국<br>카레닭조림<br>호박양파볶음<br>다시마채액젓무<br>침<br>배추김치<br>(673kcal)        | 귀리밥<br>청국장찌개<br>숙주돈불고기<br>올방개묵무침<br>청경채무침<br>배추김치<br>(660kcal) |
| 저녁<br>식단 |  |  |  |  |  | 쌀밥<br>바지락미역국<br>돈채두반장볶음<br>시래기들기름무<br>침<br>토마토치커리무<br>침<br>배추김치<br>(648kcal) | 쌀밥<br>순두부찌개<br>미트볼케찹조림<br>가지나물<br>오이무침<br>배추김치<br>(683kcal)    |
| 오전<br>간식 |  |  |  |  |  | 요거트                                                                          | 초록매실                                                           |
| 오후<br>간식 |  |  |  |  |  | 빅파이                                                                          | 찐고구마                                                           |
| 기능<br>식이 |  |  |  |  |  | 백미죽<br>닭야채죽<br>브로콜리죽                                                         | 백미죽<br>들깨죽<br>참치야채죽                                            |

| 구분       | 일(05.03)                                                          | 월(05.04)                                                          | 화(05.05)                                                          | 수(05.06)                                                       | 목(05.07)                                                          | 금(05.08)                                                          | 토(05.09)                                                        |
|----------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 쌀밥<br>버섯찌개<br>붕어묵조림<br>참치캔야채볶음<br>짜사이무침<br>배추김치<br>(623kcal)      | 쌀밥<br>바지락미역국<br>돈채파프리카볶음<br>멸치시래기지짐<br>오복채무침<br>배추김치<br>(647kcal) | 쌀밥<br>오징어무국<br>두부양념조림<br>가지양파볶음<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(650kcal)     | 쌀밥<br>사골곰탕<br>탕평채<br>감자조림<br>오징어젓무침<br>배추김치<br>(631kcal)       | 쌀밥<br>순두부백탕<br>메추리알장조림<br>새우젓호박볶음<br>고춧잎무침<br>배추김치<br>(652kcal)   | 쌀밥<br>근대국<br>고등어살무조림<br>궁채나물볶음<br>오이지무침<br>배추김치<br>(644kcal)      | 쌀밥<br>콩가루매춧국<br>새우살계란탕<br>고구마순볶음<br>갯절이<br>배추김치<br>(615kcal)    |
| 점심<br>식단 | 보리밥<br>유채된장국<br>삼치옛장조림<br>건새우마늘쫄볶음<br>유부맛살냉채<br>배추김치<br>(673kcal) | 기장밥<br>북어해장국<br>순살닭갈비<br>새송이버섯볶음<br>건파래무침<br>배추김치<br>(671kcal)    | 귀리밥<br>순두부찌개<br>돈육두반장볶음<br>새우젓호박볶음<br>콘샐러드<br>배추김치<br>(661kcal)   | 보리밥<br>부들어묵국<br>하이라이스<br>삼색물만두<br>오이비타민무침<br>배추김치<br>(647kcal) | 차수수밥<br>건새우아욱국<br>데리야끼닭조림<br>도토리묵무침<br>청경채무침<br>배추김치<br>(661kcal) | 현미밥<br>부대찌개<br>돈육시래기찜<br>브로콜리된장무침<br>치커리유자무침<br>배추김치<br>(654kcal) | 귀리밥<br>순두부찌개<br>훈제오리부추볶음<br>멸치볶음<br>부추오이무침<br>배추김치<br>(661kcal) |
| 저녁<br>식단 | 쌀밥<br>재첩살부추국<br>강된장볶음<br>고사리볶음<br>숙주미나리무침<br>배추김치<br>(681kcal)    | 쌀밥<br>시금치된장국<br>메추리알장조림<br>청포묵흑임주무침<br>썩갓나물<br>배추김치<br>(651kcal)  | 쌀밥<br>돈육김치국<br>코다리살무조림<br>소세지케찹볶음<br>얼갈이배추나물<br>배추김치<br>(644kcal) | 쌀밥<br>콩나물국<br>스크램블드에그<br>브로콜리무침<br>얼무나물<br>배추김치<br>(645kcal)   | 쌀밥<br>소고기미역국<br>연두부&양념장<br>베이컨그린빈볶음<br>배추나물<br>배추김치<br>(657kcal)  | 쌀밥<br>유부장국<br>불고기버섯덮밥<br>감자조림<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(639kcal)       | 쌀밥<br>어묵국<br>돈채죽순캐볶음<br>호박나물<br>실곤약무침<br>배추김치<br>(655kcal)      |
| 오전<br>간식 | 주스                                                                | 두유                                                                | 요구르트                                                              | 비피더스                                                           | 딸기우유                                                              | 요거트                                                               | 초록매실                                                            |
| 오후<br>간식 | 산도                                                                | 마들렌                                                               | 딸기팬케이크                                                            | 바나나                                                            | 마가렛트                                                              | 유과                                                                | 찐고구마                                                            |
| 기능<br>식이 | 백미죽<br>흑임자죽<br>낙지야채죽                                              | 백미죽<br>들깨죽<br>시금치죽                                                | 백미죽<br>참치죽<br>표고보섯죽                                               | 백미죽<br>단호박죽<br>매생이죽                                            | 백미죽<br>흑임자죽<br>해물야채죽                                              | 백미죽<br>소고기죽<br>영양닭죽                                               | 백미죽<br>들깨죽<br>크래미죽                                              |

| 구분       | 일(05.10)                                                          | 월(05.11)                                                                 | 화(05.12)                                                      | 수(05.13)                                                         | 목(05.14)                                                         | 금(05.15)                                                          | 토(05.16)                                                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 쌀밥<br>샤브샤브국<br>스모크햄케찹볶음<br>가지굴소스볶음<br>오징어젓무침<br>배추김치<br>(615kcal) | 쌀밥<br>콩나물국<br>메추리알장조림<br>멸치시래기지짐<br>오복채무침<br>배추김치<br>(638kcal)           | 쌀밥<br>참치들깨탕<br>올방개목새싹무침<br>감자조림<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(642kcal) | 쌀밥<br>건새우아욱국<br>양송이두부조림<br>고사리볶음<br>오이지무침<br>배추김치<br>(641kcal)   | 쌀밥<br>들깨미역국<br>돈채우영불고기<br>마늘쫀득장무침<br>짜사이무침<br>배추김치<br>(623kcal)  | 쌀밥<br>유채된장국<br>고등어살무조림<br>우민지오이볶음<br>도시락김<br>배추김치<br>(645kcal)    | 쌀밥<br>순두부찌개<br>시금치달걀볶음<br>시래기들기름무침<br>양념고춧잎<br>배추김치<br>(637kcal) |
| 점심<br>식단 | 보리밥<br>짬뽕국<br>탕수육<br>올방개목무침<br>짜사이무침<br>배추김치<br>(689kcal)         | 기장밥<br>바지락미역국<br>돈육들깨백불고기<br>기<br>건새우마늘쫀득음<br>비타민무침<br>배추김치<br>(669kcal) | 귀리밥<br>시금치된장국<br>안동찜닭<br>느타리버섯볶음<br>오이무침<br>배추김치<br>(665kcal) | 보리밥<br>육개장<br>돈육장조림<br>새우살호박볶음<br>마카로니샐러드<br>배추김치<br>(654kcal)   | 차수수밥<br>순두부찌개<br>훈제오리부추볶음<br>동부목무침<br>청경채무침<br>배추김치<br>(668kcal) | 현미밥<br>사골우거지탕<br>돈불숙주불고기<br>가지양파볶음<br>목이버섯냉채<br>배추김치<br>(659kcal) | 귀리밥<br>청국장지개<br>닭고구마조림<br>새송이버섯볶음<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(691kcal)  |
| 저녁<br>식단 | 쌀밥<br>근대국<br>코다리살무조림<br>애기새송이볶음<br>숙주맛살나물<br>배추김치<br>(644kcal)    | 쌀밥<br>들깨무채국<br>민지두부조림<br>베이컨그린빈볶음<br>얼갈이배추나물<br>배추김치<br>(635kcal)        | 쌀밥<br>김치국<br>돈채두반장볶음<br>사각어묵볶음<br>열무나물<br>배추김치<br>(651kcal)   | 쌀밥<br>콩가루배춧국<br>부추계란탕<br>참치캔야채볶음<br>치커리유자무침<br>배추김치<br>(641kcal) | 쌀밥<br>유부장국<br>중화풍고기덮밥<br>감자조림<br>숙갓나물<br>배추김치<br>(650kcal)       | 쌀밥<br>재첩살부추국<br>메알연근조림<br>어린잎우무묵무침<br>부추오이무침<br>배추김치<br>(639kcal) | 쌀밥<br>동태살찌개<br>고로케튀김<br>새우젓호박볶음<br>열무무침<br>배추김치<br>(660kcal)     |
| 오전<br>간식 | 주스                                                                | 두유                                                                       | 요구르트                                                          | 비피더스                                                             | 딸기우유                                                             | 요거트                                                               | 초록매실                                                             |
| 오후<br>간식 | 카스타드                                                              | 마들렌                                                                      | 딸기팬케이크                                                        | 바나나<br>마가렛트                                                      | 마가렛트                                                             | 유과                                                                | 찐고구마                                                             |
| 기능<br>식이 | 백미죽<br>흑임자죽<br>새우살야채죽                                             | 백미죽<br>들깨죽<br>브로콜리죽                                                      | 백미죽<br>팥죽<br>낙치야채죽                                            | 백미죽<br>단호박죽<br>소라살야채죽                                            | 백미죽<br>흑임자죽<br>여양닭죽                                              | 백미죽<br>참치야채죽<br>소고기야채죽                                            | 백미죽<br>들깨죽버섯야채죽                                                  |

| 구분       | 일(05.17)                                                       | 월(05.18)                                                          | 화(05.19)                                                        | 수(05.20)                                                          | 목(05.21)                                                          | 금(05.22)                                                       | 토(05.23)                                                     |
|----------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 쌀밥<br>사골곰탕<br>탕평채<br>베이컨그린빈볶음<br>갯절이<br>배추김치<br>(641kcal)      | 쌀밥<br>들깨미역국<br>메추리알장조림<br>가지양파볶음<br>오이지무침<br>배추김치<br>(620kcal)    | 쌀밥<br>청국장찌개<br>아귀살무조림<br>궁채나물들깨볶음<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(610kcal) | 쌀밥<br>바지락부추국<br>참치캔두부조림<br>새우살호박볶음<br>오징어뚫무침<br>배추김치<br>(651kcal) | 쌀밥<br>동태살찌개<br>메추리알장조림<br>고구마순볶음<br>짜사이무침<br>배추김치<br>(642kcal)    | 쌀밥<br>유채된장국<br>돈채파프리카볶음<br>고춧잎무침<br>배추김치<br>(638kcal)          | 쌀밥<br>순두부백탕<br>부추계란탕<br>사각어묵볶음<br>오복채무침<br>배추김치<br>(645kcal) |
| 점심<br>식단 | 보리밥<br>돈육김치국<br>코다리강정<br>고사리볶음<br>비트양파장아찌<br>배추김치<br>(692kcal) | 기장밥<br>건새우아욱국<br>돈불두반장볶음<br>표고무나물<br>치커리유자무침<br>배추김치<br>(664kcal) | 귀리밥<br>북어해장국<br>닭볶음탕<br>마늘쫄면장무침<br>실곤약초무침<br>배추김치<br>(658kcal)  | 보리밥<br>크래미계란탕<br>짜장덮밥<br>우무묵어린잎무침<br>단무지<br>배추김치<br>(668kcal)     | 차수수밥<br>순두부찌개<br>돈육시래기찜<br>느타리버섯볶음<br>부추오이무침<br>배추김치<br>(671kcal) | 현미밥<br>육개장<br>바베큐소스닭조림<br>호박새우젓볶음<br>콘샐러드<br>배추김치<br>(665kcal) | 귀리밥<br>근대국<br>훈제오리볶음<br>도토리묵무침<br>숙주나물<br>배추김치<br>(701kcal)  |
| 저녁<br>식단 | 쌀밥<br>유부장국<br>우불천사채덮밥<br>삼색물만두<br>비타민오이무침<br>배추김치<br>(637kcal) | 쌀밥<br>오징어무국<br>두부양념조림<br>참치캔야채볶음<br>배추나물<br>배추김치<br>(642kcal)     | 쌀밥<br>버섯찌개<br>돈채죽순볶음<br>감자조림<br>근대나물<br>배추김치<br>(635kcal)       | 쌀밥<br>콩가루배춧국<br>고등어살무조림<br>소세지케첩볶음<br>얼무나물<br>배추김치<br>(649kcal)   | 쌀밥<br>들깨무채국토마토달걀볶음<br>브로콜리무침<br>얼갈이나물<br>배추김치<br>(637kcal)        | 쌀밥<br>홍합미역국<br>민씨두부조림<br>애기새송이볶음<br>청경채무침<br>배추김치<br>(642kcal) | 쌀밥<br>부대찌개<br>생선가스<br>건새우마늘쫄볶음<br>오이무침<br>배추김치<br>(651kcal)  |
| 오전<br>간식 | 주스                                                             | 두유                                                                | 요구르트                                                            | 비피더스                                                              | 딸기우유                                                              | 요거트                                                            | 식혜                                                           |
| 오후<br>간식 | 쿠키                                                             | 후렌치파이                                                             | 레몬마들렌                                                           | 바나나                                                               | 빅파이                                                               | 유과                                                             | 찐고구마                                                         |
| 기능<br>식이 | 백미죽<br>흑임자죽<br>참치야채죽                                           | 백미죽<br>들깨죽<br>해물야채죽                                               | 백미죽<br>불낙죽<br>영양닭죽                                              | 백미죽<br>단호박죽<br>새우살야채죽                                             | 백미죽<br>흑임자죽<br>소고기야채죽                                             | 백미죽<br>크래미야채죽<br>버섯죽                                           | 백미죽<br>들깨죽<br>영양닭죽                                           |

| 구분       | 일(05.24)                                                        | 월(05.25)                                                       | 화(05.26)                                                            | 수(05.27)                                                         | 목(05.28)                                                         | 금(05.29)                                                       | 토(05.30)                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 아침<br>식단 | 쌀밥<br>재첩살부추국<br>강된장지짐<br>베이컨그린빈볶음<br>오이지무침<br>배추김치<br>(641kcal) | 쌀밥<br>근대국<br>돈채두반장볶음<br>민짜오이볶음<br>간장깻잎지<br>배추김치<br>(620kcal)   | 쌀밥<br>사골우거지국<br>메추리알장조림<br>무화과우영조림<br>짜사이무침<br>배추김치<br>(653kcal)    | 쌀밥<br>청경채된장국<br>고등어시래기조림<br>고구마순볶음<br>오복채무침<br>배추김치<br>(660kcal) | 쌀밥<br>건새우아욱국<br>스크램블드에그<br>도토리묵무침<br>오징어젓무침<br>배추김치<br>(641kcal) | 쌀밥<br>버섯찌개<br>훈제오리부추볶음<br>가지나물<br>고춧잎무침<br>배추김치<br>(639kcal)   | 쌀밥<br>오징어무국<br>민짜두부조림<br>감자채볶음<br>갯절이<br>배추김치<br>(598kcal)       |
| 점심<br>식단 | 보리밥<br>청국장찌개<br>함박스테이크<br>해파리냉채<br>얼갈이무침<br>배추김치<br>(692kcal)   | 기장밥<br>조개살미역국<br>순살닭갈비<br>가지나물<br>비트무생채<br>배추김치<br>(664kcal)   | 귀리밥<br>시금치된장국<br>돈육들깨백불고기<br>애기새송이볶음<br>유부맛살냉채<br>배추김치<br>(670kcal) | 보리밥<br>콩나물국<br>우불천사채볶음<br>호박양파볶음<br>마카로니샐러드<br>배추김치<br>(654kcal) | 차수수밥<br>부들어묵국<br>카레닭조림<br>마늘쫄락교무침<br>부추오이무침<br>배추김치<br>(668kcal) | 현미밥<br>순두부찌개<br>돈사태무쪼뽕<br>고사리볶음<br>실곤약초무침<br>배추김치<br>(659kcal) | 귀리밥<br>들깨미역국<br>닭숙주볶음<br>동부묵흑임자무침<br>청경채무침<br>배추김치<br>(671kcal)  |
| 저녁<br>식단 | 쌀밥<br>모듬어묵국<br>코다리살무조림<br>멸치아몬드볶음<br>느타리나물<br>배추김치<br>(637kcal) | 쌀밥<br>버섯찌개<br>참치캔두부조림<br>궁채나물들깨볶음<br>열무나물<br>배추김치<br>(642kcal) | 쌀밥<br>다시마무국<br>새우살계란탕<br>올방개묵무침<br>배추나물<br>배추김치<br>(635kcal)        | 쌀밥<br>순두부찌개<br>돈채파프리카볶음<br>멸치시래기지짐<br>숙갓나물<br>배추김치<br>(642kcal)  | 쌀밥<br>콩가루배춧국<br>연두부&양념장<br>감자조림<br>얼갈이나물<br>배추김치<br>(653kcal)    | 쌀밥<br>유부장국<br>해물덮밥<br>새우살호박볶음<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(634kcal)    | 쌀밥<br>시래기된장국<br>메추리알장조림<br>사각어묵볶음<br>오이쌈장무침<br>배추김치<br>(650kcal) |
| 오전<br>간식 | 주스                                                              | 바나나우유                                                          | 요구르트                                                                | 비피더스                                                             | 두유                                                               | 요거트                                                            | 초록매실                                                             |
| 오후<br>간식 | 산도                                                              | 마가렛트                                                           | 도넛                                                                  | 바나나                                                              | 크리스피롤                                                            | 쿠키                                                             | 찐고구마                                                             |
| 기능<br>식이 | 백미죽<br>흑임자죽<br>매생이죽                                             | 백미죽<br>들깨죽<br>소라살야채죽                                           | 백미죽<br>불낙죽<br>영양닭죽                                                  | 백미죽<br>단호박죽<br>시금치죽                                              | 백미죽<br>흑임자죽<br>크래미죽                                              | 백미죽<br>참치야채죽<br>브로콜리죽                                          | 백미죽<br>들깨죽<br>표고야채죽                                              |

|          |                                                                     |  |  |  |  |  |  |
|----------|---------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 구분       | 일(05.31)                                                            |  |  |  |  |  |  |
| 아침<br>식단 | 쌀밥<br>사골곰탕<br>스모크햄케찹볶음<br>느타리버섯나물<br>오징어젓무침<br>배추김치<br>(639kcal)    |  |  |  |  |  |  |
| 점심<br>식단 | 보리밥<br>부대찌개<br>생선까스<br>건새우마늘짬뽕볶음<br>배트양파장아찌<br>배추김치<br>(683kcal)    |  |  |  |  |  |  |
| 저녁<br>식단 | 쌀밥<br>시금치된장국<br>돈채우엉불고기<br>시래기들기름무침<br>치커리유자무침<br>배추김치<br>(641kcal) |  |  |  |  |  |  |
| 오전<br>간식 | 주스                                                                  |  |  |  |  |  |  |
| 오후<br>간식 | 카스타드                                                                |  |  |  |  |  |  |
| 기능<br>식이 | 백미죽<br>흑임자죽<br>매생이죽                                                 |  |  |  |  |  |  |

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.