

I 백세식단 연구소 5월 식단표

이달의 특별 메뉴



♥ 어버이은혜 감사드립니다 ♥

5월 생신상에는 부추소불고기

어버이날 특식 훈제오리볶음

불맛나는 달짝지근한 양념 지코바st 닭갈비

5월 100 백세의 날 은

5월1일(생신상), 5월08일(어버이날), 5월 20일입니다.

많은 기대와 관심 부탁드립니다.

부모님 은혜
감사합니다

100 프리미엄 요양급식
백세식단 연구소

5월 식단표

2026						05/01(금)	05/02(토)
조식						백미밥 순두부국 두부조림 청포묵무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 가쓰오장국 비엔나야채볶음 그린빈스볶음 매콤무짬지 배추김치
						고구마죽	흰죽
중식						백미밥 소고기미역국 부추소불고기 한식잡채 고추잎무침 배추김치	백미밥 두부호박찜국 생선까스*소스 양배추샐러드*소스 부추무생채 배추김치
						연두부계란죽	단호박죽
저식						백미밥 어묵국 모듬장조림 새송이볶음 얼갈이생채 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 김치짜글이 혼합콩조림 건파래자반 배추김치
						표고죽	시금치죽

※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※

2026	05/03(일)	05/04(월)	05/05(화)	05/06(수)	05/07(목)	05/08(금)	05/09(토)
조식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	소고기미역국	김치순두부국	얼갈이된장국	가쓰오장국	순두부백탕	두부김치국	시래기된장국
	연두부*양념장	너비아니볶음	야채계란찜	미트볼야채볶음	참치야채볶음	민찌두부조림	고기산적피망볶음
	시금치나물	감자채볶음	그린빈스양파볶음	올방개묵무침	알감자조림	미니새송이볶음	마늘종조림
	도시락김	건파래자반	간장깻잎지	고춧잎무침	혼합콩조림	시금치나물	도시락김
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	흑미죽	흰죽	감자죽	흰죽	브로콜리죽	흰죽	표고죽
중식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	두부호박국	우거지된장국	호박멸치장국	유채된장국	소고기미역국	얼갈이된장국	숙갓어묵국
	춘천닭갈비	돈간장버섯불고기	닭볶음탕	가자미구이	편마늘제육볶음	훈제오리볶음	안동찜닭
	표고볶음	호박볶음	콩나물무침	양배추들깨볶음	멸치볶음	무쌈적채무침	그린빈스볶음
	깻잎지	오이들기름볶음	참나물생채	근대나물무침	숙주나물무침	오이양파무침	콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	당근양파죽	옥수수죽	단호박죽	녹두죽	들깨죽	귀리죽	감자죽
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	맑은콩나물국	날콩가루배춧국	김치두부국	어묵국	들깨무국	콩나물국	두부호박국
	짜장소스	돈육두부장조림	우렁강된장	마파두부	닭야채볶음	참치김치볶음	고추잡채
	오징어젖무침	불어묵볶음	시래기지짐	마카로니샐러드	호박볶음	청포묵무침	돌나물초장무침
	단무지무침	미역초무침	무생채	청경채생채	배추된장나물	부추겉절이	매콤무짬지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	야채죽	녹두죽	귀리죽	고구마죽	연두부죽	검은콩죽	당근죽

※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※

5월 식단표

2026	05/10(일)	05/11(월)	05/12(화)	05/13(수)	05/14(목)	05/15(금)	05/16(토)
조식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	얼갈이된장국	가쓰오장국	콩가루배춧국	들깨무국	유부다시마국	순두부백탕	감자국
	미트볼데리야끼볶음	두부양념조림	야채계란찜	연두부*참깨소스	미트볼볶음	비엔나야채볶음	계란찜
	건파래자반	호박볶음	시래기지짐	표고야채볶음	감자채볶음	무숙나물	근대나물무침
	청경채나물무침	오복지무침	참나물생채	시금치나물	돌나물초장무침	컬리플라워볶음	도시락김
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	당근죽	단호박죽	흰죽	고구마죽	흰죽	감자죽	흰죽
중식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	씻은두부김치국	맑은콩나물국	민물새우아육국	소고기미역국	두부호박국	김치콩나물국	건새우무국
	닭살야채볶음	청경채제육볶음	춘천닭갈비	미나리제육볶음	생선까스*소스	안동찜닭	짜장소스
	혼합콩조림	표고파프리카볶음	불어묵볶음	그린빈스당근볶음	양배추샐러드*흑임자	청포묵무침	단무지
	브로콜리초장무침	얼갈이나물무침	숙주나물무침	오이양파무침	무생채	시금치나물	불어묵볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
참깨죽	연두부죽	땅콩죽	검은콩죽	브로콜리죽	녹두죽	당근양파죽	
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	들기름미역국	시금치된장국	호박멸치장국	유채된장국	콩나물국	가쓰오장국	얼갈이된장국
	카레라이스	참치김치볶음	해물소시지콩나물찜	닭갈비	제육볶음	두부양념조림	김치짜글이
	오징어젖무침	미역초무침	새송이볶음	청경채나물	콩나물무침	건파래자반	마늘쫀조림
	단무지무침	콩나물무침	무생채	쌈무무침	얼갈이된장무침	그린빈스양파볶음	숙주나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
브로콜리죽	검은콩죽	옥수수죽	귀리죽	단호박죽	옥수수죽	표고죽	
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							
2026	05/17(일)	05/18(월)	05/19(화)	05/20(수)	05/21(목)	05/22(금)	05/23(토)
조식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	유부다시마국	김치두부국	근대된장국	맑은콩나물국	콩가루배춧국	유부다시마국	순두부국
	참치야채볶음	해물완자조림	민짜두부조림	돈육곤약조림	야채계란찜	연두부*양념장	비엔나야채볶음
	참나물생채	그린빈스볶음	연근조림	감자채볶음	미니새송이버섯볶음	우영채조림	치커리생채
	건파래자반	도시락김	배추된장무침	돌나물초장무침	알감자조림	시금치나물	도시락김
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	단호박죽	흰죽	흑미죽	흰죽	검은콩죽	흰죽	녹두죽
중식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	숙갓어묵국	얼갈이된장국	맑은콩나물국	소고기미역국	시래기된장국	호박멸치장국	근대된장국
	달걀비빔음	돈간장불고기	안동찜닭	지코바st닭갈비	가자미구이	닭갈비	생선까스*소스
	시금치나물	불어묵볶음	무생채	호박느타리볶음	탕평채	무쌈적채무침	불어묵볶음
	혼합콩조림	오이무침	얼갈이나물	참나물생채	혼합콩조림	숙주나물무침	부추무생채
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
옥수수죽	표고죽	브로콜리죽	순두부죽	당근양파죽	참깨죽	시금치죽	
석식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	소고기미역국	들깨무국	미소된장국	시금치된장국	씻은김치국	숙갓어묵국	맑은콩나물국
	두부조림	한식잡채	우렁강된장	참치김치볶음	콩나물소세지해물찜	두부양념조림	돈육숙주볶음
	청포묵무침	브로콜리초장무침	콩나물무침	온두부찜	마늘쫀조림	컬리플라워볶음	고춧잎무침
	오징어젖무침	숙주당근무침	시래기지짐	청경채나물	단무지채무침	오이들기름볶음	치커리생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
녹두죽	단호박죽	귀리죽	흰죽	단호박죽	옥수수죽	양송이죽	
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

5월 식단표

2026	05/24(일)	05/25(월)	05/26(화)	05/27(수)	05/28(목)	05/29(금)	05/30(토)
조식	백미밥 맑은김치국 고기산적굴소스볶음 그린빈스볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 가쓰오유부장국 두부양념조림 양배추들깨볶음 참나물생채 배추김치	백미밥 두부호박국 미트볼야채조림 연근조림 돌나물초장무침 배추김치	백미밥 맑은버섯파개장 연두부*양념장 배추된장나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 야채계란찜 마늘쫄조림 고춧잎무침 배추김치	백미밥 조갯살무국 참치야채볶음 브로콜리초장무침 취나물볶음 배추김치	백미밥 가쓰오장국 비엔나야채볶음 시금치나물 건파래자반 배추김치
	흰죽	참깨죽	흰죽	단호박죽	흰죽	감자죽	흰죽
	백미밥 시금치된장국 춘천닭갈비 오징어젓무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 호박멸치장국 돈육장조림 무쌈무침 부추양파무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 안동찜닭 불어묵볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 두부김치국 데리야끼제육볶음 청포묵양념장무침 오이양파무침 배추김치	백미밥 김치콩나물국 생선까스*소스 새송이볶음 양배추샐러드*소스 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 김치제육볶음 표고버섯볶음 치커리생채 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 돈육간장불고기 멸치견과볶음 참나물생채 배추김치
	단호박죽	녹두죽	흑미죽	귀리죽	브로콜리죽	시금치죽	단호박죽
	백미밥 맑은콩나물국 카레라이스 혼합콩조림 단무지무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 양장피 시금치나물 매콤무짬지 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 우렁강된장소스 무생채 시래기지짐 배추김치	백미밥 유채된장국 참치김치볶음 실근야초무침 컬리플라워볶음 배추김치	백미밥 소고기미역국 두부양념조림 어슷우엉조림 얼갈이나물 배추김치	백미밥 유부두부미소국 백순대볶음 청경채단무지무침 숙주나물 배추김치	백미밥 근대된장국 김치짜글이 혼합콩조림 그린빈스볶음 배추김치
	땅콩죽	참깨죽	순두부죽	감자죽	참깨죽	고구마죽	검은콩죽
	※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※						
2026	05/31(일)						
조식	백미밥 근대된장국 미트볼야채볶음 새송이볶음 건파래자반 배추김치						
	흰죽						
중식	백미밥 호박두부된장찌개 춘천닭갈비 오이무침 고춧잎무침 배추김치						
	표고죽						
석식	백미밥 김치두부국 하이라이스 단무지무침 오징어젓무침 배추김치						
	땅콩죽						
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※							

식재료 원산지

원산지 표시대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):호주산	돈육=(돈후지)썸용, 채, 불고기용, 카레, 하이 라이스, 짜장,민찌):국내산 (돈전지-찌개용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산 베이크드빈스(강낭콩):이태리산	스모크햄(계육,돈육:국내산)
계육(닭가슴살):국내산 계육(닭정육):브라질산	명태,코다리살,동태:러시아산	고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
미트볼(계육):국산	고등어:국내산 꽃게:중국산	돈가스(돈육):국내산
가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)	오징어=(대왕오징어채):칠레산 (슬방울오징어):중국산	치킨가스(계육):국산
참치캔(가다랑어:원양산)	오징어(진미채):중국산	탕수육(돈육,계육:국산)
쌀,참쌀,현미:국내산 귀리:캐나다산	오징어(오징어젓):중국산	포기김치(배추,고춧가루:중국산)
아귀:중국산	치킨텐더(계육-안심):국내산 치킨너겟(계육):국산	낙지:중국산
미꾸라지:중국산	계란 : 국내산	낙지(낙지젓):중국산 주꾸미:베트남산
현미쌀:국내산	백김치(배추:중국산, 국내산)	참쌀:국내산
함박스테이크(계육, 돈육:국내산)	만두(돈육:국내산)	참쌀가루:국내산
사각어묵, 볼어묵, 죽봉어묵 (연육) :외국산	생선가스(대구):중국산	베이컨(돈전지):외국산
동그랑땡(계육,돈육):국내산	누룽지(쌀):국산	잡채해물완자(오징어): 외국산
떡갈비(돈육,계육):국내산	맛살(연육):외국산	순대(돈창자):국내산
건새우:중국산	건미역(미역:국내산, 천일염:호주산)	후랑크(돈육,계육):국내산
녹두, 완두콩: 중국산	바지락살, 새우살, 홍합살 : 중국산	미트볼(계육):국내산
북어채:러시아산	깍두기(고춧가루):중국산	차조:중국산
땅콩가루, 콩가루:중국산	소시지(닭고기):국내산	병아리콩:미얀마산
미역줄기:국내산	간풍기(계육):국내산	기장:미국산
우렁살:국내산	소라살:세네갈산	흑미:국내산