

[서진푸드] 2025년 5월 식단표

■적용기간 : 2025년 5월 01일(목) ~ 5월 31일(토)

■영양사: 하미경 (제123565호)

※아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일					01(목)	02(금)	03(토)
아침					잡곡밥 호박팽이버섯국 콩치우조림 토란대들깨지짐 콩나물우침 배추김치 625.kcal	잡곡밥 어묵김치국 계란찜 맛살아채볶음 계절나물 배추김치 632.kcal	잡곡밥 북어해장국 씻은김치짜글이 콩고기볶음 김구이 배추김치 635.kcal
아침 칼로리(Kcal)							
점심					잡곡밥 새우탕국 떡갈비바베큐볶음 오복지지짐 계절나물 배추김치 745.kcal	잡곡밥 맑은미역국 돼지고기버섯볶음 한식잡채 오이양파우침 배추김치 748.kcal	비빔밥(물대식) 된장국 생선살양념조림 취나물볶음&무나물 비빔밥물양념장 배추김치 738.kcal
점심 칼로리(Kcal)							
저녁					잡곡밥 청국장찌개 묵이버섯고기볶음 무나물 양념고춧잎우침 배추김치 643.kcal	잡곡밥 사골우거지국 아채고로케 피쉬볼해물달걀밥 무편지지짐 배추김치 641.kcal	잡곡밥 감자연두부국 순살닭조림 천사채우침 깻순장아찌 배추김치 645.kcal
저녁 칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식					구운도넛 사과쥬스	계절과일 비피더스	술빵 요구르트
기능별식이					순두부영양죽 버섯아채죽 장깨죽	순두부영양죽 영양달걀죽 단호박죽	순두부영양죽 소고기야채죽 새우미역죽
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	04(일)	05(월)	06(화)	07(수)	8(목)	9(금)	10(토)
아침	잡곡밥 열무된장국 고등어캔우조림 연두부*양념장 가지나물 배추김치 623.kcal	잡곡밥 오징어무국 날치알계란찜 혈감자당근조림 계절나물 배추김치 630.kcal	잡곡밥 김계란국 콩고기조림 오이민짜조림 건파래자반 배추김치 625.kcal	잡곡밥 유부김치국 누룽지탕 아채어묵조림 계절나물 배추김치 635.kcal	잡곡밥 새우젓두부국 옥수수당근스프 마늘쫄면새우조림 도라지깨나물 배추김치 631.kcal	잡곡밥 시원한콩나물국 모듬버섯그라탕 완자아채조림 깻잎지 배추김치 626.kcal	잡곡밥 건새우열무국 순두부계란찜 장지김치조림 계절나물 배추김치 628.kcal
아침 칼로리(Kcal)							
점심	잡곡밥 쇠고기무국 꾸꾸미돈불고기 삼색피망연근조림 계절나물 배추김치 756.kcal	잡곡밥 채계장 훈천달걀비 한식잡채 무나물 배추김치 761.kcal	잡곡밥 오징어무국 날치알계란찜 혈감자당근조림 계절나물 배추김치 754.kcal	★한식데이★ 잡곡밥 등뼈해장국 생선양념조림 새송이버섯볶음 건나물지짐 배추김치 774.kcal	잡곡밥 한방반계탕 한식잡채 도토리묵산채우침 맛살숙주나물 배추김치 778.kcal	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 고추잡채 호박두부조림 계절나물 배추김치 776.kcal	잡곡밥 ★간치국수(별미식) 묵은지돈육찜 어묵볶음 단무지우침 배추김치 746.kcal
점심 칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥 유부김치국 굴소스두부덮밥 해파리만살거지채 무청우거지조림 배추김치 656.kcal	잡곡밥 새우젓호박국 아귀조갯살숙주찜 어묵조림 물파래우침 배추김치 643.kcal	잡곡밥 맑은미역국 난자완스 베이컨홍고추감자조림 수제피클 배추김치 646.kcal	잡곡밥 미나리계란탕 짜장덮밥 교자만두*초간장 천사채마요샐러드 배추김치 647.kcal	잡곡밥 근대원장국 봉추찜닭 김치야채스파게티 계절나물 배추김치 676.kcal	찰밥 짬뽕국 곤약돈장조림 볼어묵갯순조림 짜사이지짐 배추김치 665.kcal	잡곡밥 들깨버섯탕 볶음해물덮밥 두부간장조림 계절나물 배추김치 660.kcal
저녁 칼로리(Kcal)							
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	후레쉬베리 비피더스	고구마 두유	찐계란 배쥬스	구운도넛 사과쥬스	술빵 요구르트	제철과일 요플레
기능별식이	순두부영양죽 시금치계란죽 맛살죽	순두부영양죽 흰살생선죽 흑임자죽	순두부영양죽 황태콩나물죽 소고기양배추죽	순두부영양죽 브로콜리죽 자색고구마죽	순두부영양죽 버섯아채죽 서리태죽	순두부영양죽 영양달걀죽 단호박죽	순두부영양죽 소고기야채죽 병아리콩죽
당뇨							
경관							
저염							

[서진푸드] 2025년 5월 식단표

■적용기간 : 2025년 5월 01일(목) ~ 5월 31일(토)

■영양사: 하미경 (제123565호)

※아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일	11(일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
아침	잡곡밥 감자국 짜글이곤약조림 돈채마늘풍조림 고사리나물 배추김치	잡곡밥 오징어국 시금치감자스프*아몬드 어묵간장조림 고추장무조림 배추김치	잡곡밥 경상도쇠고기탕국 팥고추두부조림 새우살호박찜 김구이 배추김치	잡곡밥 건새우무국 새우살누룽지탕 감자버섯조림 갯잎지 배추김치	잡곡밥 시원한김치국 순두부계란스프 돈장무청우거지지짐 무나물 배추김치	잡곡밥 알배추당면국 어묵간장조림 브로콜리소시지조림 건파래자반 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 부추계란찜 지리멸치무조림 노타리버섯나물 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	622.kcal	638.kcal	325.kcal	633.kcal	635.kcal	626.kcal	627.kcal
점심	잡곡밥 김치어묵탕 푸꾸미불고기 삼색피망육이버섯조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 갈비양념돈장조림 한식잡채 오이생채 배추김치	잡곡밥 청국장 아귀고약콩나물찜 불어묵조림 건가지나물 배추김치	★한식데이★ 잡곡밥 빼빼는감자탕 연근한방닭조림 미나리두부찜 계절나물 배추김치	잡곡밥 모시조개미역국 생선구이 당평채 유부채숙주나물 배추김치	잡곡밥 썩갓유부장국 양송이간장불고기 닭살고구마조림 삼추*쌈장 배추김치	콩나물비빔밥(멸미식) 김치국 파리고추돈장조림 비빔밥용양념장 계절나물 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	765.kcal	766.kcal	764.kcal	756.kcal	729.kcal	755.kcal	765.kcal
저녁	잡곡밥 팽이버섯계란탕 생선까스*타르타르소스 어묵죽순볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 들깨우거지탕 묵은지찜 새송이버섯양배추조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 노타리버섯두부국 파리고추짜글이조림 고사리무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 하이라이스 완자청경채간장조림 수제피클 배추김치	잡곡밥 토란탕 갯순재육두루치기 연두부*양념장 오이미역초무침 배추김치	잡곡밥 호박순두부찌개 짬뽕덮밥 펜네간장파스타 계절나물 배추김치	잡곡밥 왜된장국 고등어살볶은지찜 베이컨감자간장조림 아삭오이마늘콩무침 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	643.kcal	665.kcal	652.kcal	643.kcal	660.kcal	643.kcal	683.kcal
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	후레쉬베리 비피더스	고구마 두유	찐계란 배추스	구운도넛 사과쥬스	술빵 요구르트	제철과일 요플레
기능별식이	순두부영양국 시금치계란국 맛살국	순두부영양국 흰살생선국 흑임자국	순두부영양국 황태콩나물국 소고기양배추국	순두부영양국 브로콜리국 자색고구마국	순두부영양국 버섯야채국 서리태국	순두부영양국 영양달국 단호박국	순두부영양국 소고기야채국 병아리콩국
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	18(일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
아침	잡곡밥 쇠고기해장국 연두부*양념장 브로콜리햄조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 말랭이계란찜 새우살콩나물조림 김구이 배추김치	잡곡밥 미소시루 양송이소프 어묵야채조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 물만두국 두부양념조림 말치무청우거지지짐 오복지나물 배추김치	잡곡밥 시금치원장국 매콤소스완자조림 돈채고사리나물 건파래자반 배추김치	잡곡밥 시원한김치국 날치알계란찜 파리초고구마조림 짜사이지짐 배추김치	잡곡밥 왜된장국 짜글이곤약조림 새우전호박찜 노타리버섯나물 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	623.kcal	620.kcal	630.kcal	626.kcal	630.kcal	628.kcal	635.kcal
점심	잡곡밥 단호박된장찌개 닭살볶은지조림 도토리묵산채무침 도라지깨나물 배추김치	잡곡밥 나가사키해물탕 고사리재육두루치기 베이컨감자엿장조림 무생채 배추김치	잡곡밥 계란감자국 생선구이 한식잡채 건나물지짐 배추김치	★한식데이★ 잡곡밥 전주식콩나물국 돼지고기새우이썩음 마늘종감자엿장조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 해물김치찌개 삼색피망고추잡채 불어묵우영조림 게맛살야채냉채 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 로제닭볶음탕 호박두부조림 계절나물 배추김치	잡곡밥(멸미식) 미소장국 비빔국수&양념장 미트볼조림 계절나물 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	685.kcal	790.kcal	780.kcal	765.kcal	762.kcal	760.kcal	743.kcal
저녁	잡곡밥 고사리들깨국 굴소스두부덮밥 콩고기삼색피망조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 건새우열무국 생선까스*소스 스파게티 계절나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 한방수삼닭조림 목이버섯양배추조림 렘아채마요소스무침 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 파리고추돈장조림 마파가지 계절나물 배추김치	잡곡밥 복어감자국 생선양념조림 도토리묵김치무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 청경채오징어국 간장버섯불고기 어묵고추장조림 부추숙주나물 배추김치	잡곡밥 사골미역국 고등어캔김치조림 토란대지짐 무편지지짐 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	630.kcal	655.kcal	678.kcal	663.kcal	655.kcal	650.kcal	648.kcal
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	후레쉬베리 비피더스	고구마 두유	찐계란 배추스	구운도넛 사과쥬스	술빵 요구르트	제철과일 요플레
기능별식이	순두부영양국 시금치계란국 맛살국	순두부영양국 흰살생선국 흑임자국	순두부영양국 황태콩나물국 소고기양배추국	순두부영양국 브로콜리국 자색고구마국	순두부영양국 버섯야채국 서리태국	순두부영양국 영양달국 단호박국	순두부영양국 소고기야채국 병아리콩국
당뇨							
경관							
저염							

