

식단표

2026년 05월

사랑방요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1		2	
										아침 (467kcal)	점심 (477kcal)	아침 (511kcal)	점심 (583kcal)
										백미밥 어육국 고등어김치조림 느타리볶음 궁채절임 포기김치	백미밥 잔치국수 닭살간장볶음 건새우무조림 치커리유자무침 포기김치	백미밥 소고기무국 두부조림 만다린샐러드 고사리나물 포기김치	백미밥 아육원장국 낙지돈육불고기 도토리묵*양념장 참나물 포기김치
										저녁 (534kcal)	간식	저녁 (836kcal)	간식
										백미밥 콩가루배추국 미트볼조림 소고기오이볶음 쌈다시마*초장 포기김치	울무차 미니땅콩샌드	백미밥 민물새우탕 깨잎고기전 견과류멸치볶음 삼추겉절이 포기김치	울무차 구운계란
3		4		5 어린이 날		6		7		8		9	
아침 (535kcal)	점심 (663kcal)	아침 (644kcal)	점심 (517kcal)	아침 (595kcal)	점심 (499kcal)	아침 (541kcal)	점심 (628kcal)	아침 (542kcal)	점심 (699kcal)	아침 (475kcal)	점심 (584kcal)	아침 (538kcal)	점심 (518kcal)
백미밥 시금치된장국 돈육두반장볶음 감자조림 마늘쫀지 포기김치	백미밥 부대찌개 갈치구이 연근조림 얼갈이나물 포기김치	백미밥 누룽지탕 주꾸미초무침 마늘해장 열대과일샐러드 포기김치	백미밥 우렁된장찌개 소고기버섯볶음 만두튀김 양배추무침 포기김치	백미밥 웅심이만두국 새우살컬리플라워 볶음 단호박샐러드 숙갓두부무침 포기김치	백미밥 얼큰시래기국 삼치조림 돈민짜가지볶음 불어묵조림 블루베리샐러드 포기김치	백미밥 들깨무국 돈재피망볶음 불어묵조림 블루베리샐러드 포기김치	백미밥 복어계란국 하이라이스 탕수육*소스 단무지채무침 포기김치	백미밥 유부된장국 함박스테이크조림 콘샐러드 얼갈이나물 포기김치	백미밥 수제비국 닭갈비 도토리묵*양념장 오이무침 포기김치	백미밥 조갯살부추국 소고기배추볶음 김지반 토란데나물 포기김치	백미밥 건새우미역국 영양돼지갈비 버섯잡채 양상추토마토샐러드 포기김치	백미밥 순두부백탕 참치야채볶음 스크램블에그 비틀고추장나물 포기김치	백미밥 육개장 두부구이*양념장 호박팽이버음 마늘종무침 포기김치
저녁 (639kcal)	간식	저녁 (439kcal)	간식	저녁 (538kcal)	간식	저녁 (694kcal)	간식	저녁 (478kcal)	간식	저녁 (508kcal)	간식	저녁 (614kcal)	간식
백미밥 감자계란국 훈제오리 꼬시래기무침 숙주나물 포기김치	울무차 불가리스	백미밥 호박새우젓국 돈육매추리알조림 쪽파김가루무침 비트무피클 포기김치	울무차 단팥빵	백미밥 오징어무국 닭강정 천사채샐러드 청경채나물 포기김치	울무차 찐고구마	백미밥 두부김치국 오리불고기 상추*쌈장 마늘장아찌 포기김치	울무차 초코파이	백미밥 우거지해장국 코다리콩나물찜 땅콩조림 참나물오리엔탈무 침 포기김치	울무차 크림스프.모닝빵	백미밥 알탕 궁중고기말이 명엽채볶음 삼추겉절이무침 포기김치	울무차 증편	백미밥 청국장 임연수국이 감자샐러드 부추겉절이 포기김치	울무차 바나나
10		11		12		13		14		15		16	
아침 (469kcal)	점심 (454kcal)	아침 (544kcal)	점심 (640kcal)	아침 (480kcal)	점심 (606kcal)	아침 (563kcal)	점심 (740kcal)	아침 (515kcal)	점심 (531kcal)	아침 (509kcal)	점심 (477kcal)	아침 (564kcal)	점심 (462kcal)
백미밥 닭살무국 돈육맛살볶음 열무나물 망고샐러드 포기김치	백미밥 근대된장국 오징어초무침 당평채 배추된장무침 포기김치	백미밥 소고기샤브국 콩치김치조림 고구마샐러드 궁채절임 포기김치	백미밥 열무된장국 훈제오리통마늘볶음 브로콜리맛살볶음 상추겉절이 포기김치	백미밥 무채들깨국 베이컨야채볶음 미역줄기볶음 만다린샐러드 포기김치	백미밥 순살감자탕 어묵햄볶음 건새우무조림 숙갓두부무침 포기김치	백미밥 홍합무국 우민짜두부조림 우엉조림 배추나물 포기김치	백미밥 고드레나물밥 콩가루배추국 메밀전병 부추겉절이*도시락 김 포기김치	백미밥 게살탕 닭감자조림 오이당탕이 사과양배추샐러드 포기김치	백미밥 갈국수 소고기탕평채 잡채어묵조림 얼갈이나물 포기김치	백미밥 콩비지찌개 계란찜 고구마줄기나물 비타장아찌 포기김치	백미밥 소고기무국 가지미유린기 깨잎나물 무생채 포기김치	백미밥 꽃게장 동그랑땡전 새송이버섯 황도샐러드 포기김치	백미밥 아육원장국 돈육순주볶음 동부묵김무침 청경채나물 포기김치
저녁 (574kcal)	간식	저녁 (593kcal)	간식	저녁 (545kcal)	간식	저녁 (503kcal)	간식	저녁 (451kcal)	간식	저녁 (487kcal)	간식	저녁 (513kcal)	간식
백미밥 닭살무국 떡갈비조림 미역줄기볶음 해파리냉채 포기김치	울무차 참쌀선과	백미밥 부대찌개 주꾸미야채볶음 고사리나물 치커리유자무침 포기김치	울무차 물만두	백미밥 계란파국 제육볶음 맛살유부냉채 들기름깨잎치 포기김치	울무차 바람떡	백미밥 사골곰탕 갈치구이 호박팽이버섯 무생채 포기김치	울무차 요플레(딸기)	백미밥 냉이된장국 고기완자전 가지나물 해초무침 포기김치	울무차 바나나	백미밥 맑은김치국 돈육장조림 실고양배무침 간장양파절임 포기김치	울무차 햇도그	백미밥 황태국 닭갈비 고구마순들깨볶음 간장양파절임 포기김치	울무차 찐고구마

17		18		19		20		21		22		23	
아침(557kcal)	점심(423kcal)	아침(478kcal)	점심(548kcal)	아침(457kcal)	점심(756kcal)	아침(520kcal)	점심(651kcal)	아침(557kcal)	점심(500kcal)	아침(622kcal)	점심(563kcal)	아침(440kcal)	점심(719kcal)
백미밥 시래기된장국 돈민짜샐러리볶음 마카로니샐러드 열무나물 포기김치	백미밥 들깨미역국 새우살이채볶음 연두부*양념장 참나물 포기김치	백미밥 김치국 오징어볶음 감자샐러드 얼갈이나물 포기김치	백미밥 순두부찌개 소고기숙주볶음 감자조림 쪽파김무침 포기김치	백미밥 호박새우젓국 돈육간장불고기 시금치고추장나물 블루베리샐러드 포기김치	백미밥 계란파국 짜장소스 새우튀김*칠리소스 단무지무침 포기김치	백미밥 근대된장국 스크램블에그 참치샐러드 토란대나물 포기김치	백미밥 순대국 김치전 어묵볶음 아삭이고추된장무침 포기김치	백미밥 황태국 닭살브로콜리볶음 단호박샐러드 명이나물 포기김치	백미밥 육개장 고등어구이 표고볶음 참나물무침 포기김치	백미밥 누룽지탕 고추잡채 양배추케요네즈샐러드 콩나물무침 포기김치	백미밥 돈육김치찌개 계란말이 마늘종멸치볶음 열무나물 포기김치	백미밥 콩가루배추국 갈치조림 연두부*양념장 툇나물무침 포기김치	백미밥 쌀국수 춘권튀김 떡갈비구이 썩갓겉절이 포기김치
저녁(614kcal)	간식	저녁(680kcal)	간식	저녁(477kcal)	간식	저녁(507kcal)	간식	저녁(624kcal)	간식	저녁(489kcal)	간식	저녁(606kcal)	간식
백미밥 크림스프 너비아니구이*파채 무침 푸실라샐러드 오이생채 포기김치	올무차 단팥빵	백미밥 팽이장국 임연수조림 동그랑땡전 미역줄기볶음 포기김치	올무차 잼샌드위치,보리차	백미밥 맑은대구탕 닭살깨소스무침 가지무침 마늘종장아찌 포기김치	올무차 꿀호떡	백미밥 소고기미역국 알떡스테이크 도토리묵아채무침 배추나물 포기김치	올무차 요구르트(플레인)	백미밥 청국장 편육생채 연근조림 오이무침 포기김치	올무차 프렌치토스트	백미밥 버지락무국 오리불고기 청경채볶음 마늘장아찌 포기김치	올무차 파배기	백미밥 콩비지찌개 해물파전 골뱅이소면무침 고사리나물 포기김치	올무차 마가렛,생강차
24 석가탄신일		25 대체공휴일(5.24)		26		27		28		29		30	
아침(539kcal)	점심(430kcal)	아침(626kcal)	점심(498kcal)	아침(532kcal)	점심(565kcal)	아침(516kcal)	점심(559kcal)	아침(586kcal)	점심(539kcal)	아침(520kcal)	점심(734kcal)	아침(475.3kcal)	점심(661.7kcal)
백미밥 경상도식소고기무국 닭간장조림 건새우마늘쫄볶음 열대과일샐러드 포기김치	백미밥 시래기된장국 돈육장조림 고구마순볶음 무편지채무침 포기김치	백미밥 콩나물국 매추리알곤약조림 옛날소세지전 비타장아찌 포기김치	백미밥 토란국 코다리조림 매밀전병 브로콜리*초장 포기김치	백미밥 냉이된장국 닭안식크림소스조림 썩갓나물 황도샐러드 포기김치	백미밥 동태탕 백순대볶음 느타리초장무침 오이탕탕이 포기김치	백미밥 홍합국 돈육맛살볶음 우엉조림 쪽파무침 포기김치	백미밥 만두국 오징어미나리초무침 떡갈비구이 숙주나물 포기김치	백미밥 부추계란국 함박스테이크 새송이버섯 만다린샐러드 포기김치	백미밥 건새우미역국 제육볶음 감자채볶음 배추된장나물 포기김치	백미밥 호박새우젓국 우민짜샐러리볶음 고구마샐러드 미나리나물 포기김치	백미밥 장터국밥 팽이전*양념장 견과류멸치볶음 오복지 포기김치	백미밥 육개장 육개장 새우살이채볶음 콘샐러드 썩갓두부무침 포기김치	백미밥 복어국 돈까스*소스 고구마조림 양상추샐러드 포기김치
저녁(406kcal)	간식	저녁(572kcal)	간식	저녁(635kcal)	간식	저녁(546kcal)	간식	저녁(527kcal)	간식	저녁(646kcal)	간식	저녁(522kcal)	간식
백미밥 다시마무국 주꾸미초무침 올방개묵*양념장 상추겉절이 포기김치	올무차 바나나	백미밥 참치김치국 동그랑땡전 돈민짜지볶음 꼬시래기무침 포기김치	올무차 약과	백미밥 소고기샤브국 한식잡채 부들어묵볶음 양념깻잎지 포기김치	올무차 무지개떡	백미밥 청국장 삼치구이 도토리묵아채무침 무생채 포기김치	올무차 요플레(블루베리)	백미밥 게살탕 두부조림 김치반 부추겉절이 포기김치	올무차 마들렌	백미밥 청경채숙주국 닭갈비 콩조림 시금치나물 포기김치	올무차 구운계란	백미밥 아욱된장국 소불고기 명연채볶음 도라지초무침 포기김치	올무차 햇도그
31													
아침(465kcal)	점심(622kcal)												
백미밥 매생이떡국 오징어볶음 블루베리샐러드 참나물생채 포기김치	백미밥 설렁탕 닭살데리야기조림 연근강정 청경채나물 포기김치												
저녁(681kcal)	간식												
백미밥 고추장찌개 가지미조림 돈채표고볶음 상추겉절이 포기김치	올무차 카스타드												

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표