

식단표

2026년 05월

삼성실버케어

구분						금(05.01)	토(05.02)
아침 식단						백미밥 물만둣국 마파두부 잔멸치볶음 청경채나물 배추김치 (601kcal)	백미밥 수제비국 닭살구이 참나물겉절이 김구이 배추김치 (542kcal)
점심 식단						잡곡밥 콩나물국 시래기동태조림 탕평채 숙갓겉절이 배추김치 (480kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 오삼불고기 취나물무침 파리고추양념찜 배추김치 (535kcal)
저녁 식단						잡곡밥 유채된장국 소고기채소볶음 깻잎나물 양파초절임 배추김치 (606kcal)	잡곡밥 배추들깨국 햄구이&케찹 두부조림 얼갈이겉절이 깍두기 (593kcal)
구분	일(05.03)	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
아침 식단	백미밥 된장찌개 순살가자미찜 무른병아리콩조림 감자볶음 물김치 (684kcal)	백미밥 미역국 참스테이크 어묵볶음 취나물무침 배추김치 (642kcal)	백미밥 청국장찌개 제육불고기 죽순채소볶음 더덕구이 배추김치 (632kcal)	백미밥 순두부백탕&양념장 돈사태찜 브로콜리무침 양배추볶음 배추김치 (563kcal)	백미밥 다시마양파국 날치알계란찜 명엽채조림 양배추샐러드&참깨 D 배추김치 (568kcal)	백미밥 아욱된장국 닭갈비 치커리무침 숙주나물 배추김치 (612kcal)	백미밥 우거지해장국 해물완자조림 파래김자반 돌나물흑임자샐러드 배추김치 (566kcal)
점심 식단	잡곡밥 무채국 우삼겹굴소스볶음 멸치조림 깻잎쌈&쌈무 배추김치 (738kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 닭가슴살장조림 곤드레나물 무장아찌무침 배추김치 (564kcal)	잡곡밥 설렁탕&소면 고등어구이 연근조림 청경채겉절이 깍두기 (590kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 소불고기 표고버섯볶음 단배추나물 깍두기 (517kcal)	잡곡밥 사골곰탕 동그랑땡전 건파래무침 두릅나물 배추김치 (798kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 간장제육불고기 양배추쌈&쌈장 무생채 배추김치 (856kcal)	잡곡밥 김치국 목살채소구이 브로콜리숙회&초고추장 도라지무침 깍두기 (509kcal)
저녁 식단	잡곡밥 미소장국 돈육카레소스 계란장조림 꽃맛샐러드 배추김치 (547kcal)	잡곡밥 숙주맑은국 캔콩치김치조림 새송이버섯볶음 돌나물무침 깍두기 (377kcal)	잡곡밥 계란실파국 소고기곤약조림 미나리나물무침 아삭이고추&쌈장 배추김치 (515kcal)	잡곡밥 순살감자탕 참치채소볶음 동부묵&양념장 콩나물무침 배추김치 (674kcal)	잡곡밥 된장찌개 옛날소시지전 김구이&양념장 참나물무침 배추김치 (489kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 동태전&양념장 호박나물 오이무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 북어국 쇠고기폭찹 시금치나물 청포묵무침 배추김치 (601kcal)

구분	일(05.10)	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
아침 식단	백미밥 물만둣국 삼치구이 시래기된장지짐 목이버섯냉채 깍두기 (598kcal)	백미밥 명란호박국 너비아니구이 방풍나물무침 양상추샐러드&키 위D 배추김치 (571kcal)	백미밥 시래기국 삼치구이 연근채소전 치커리무침 배추김치 (644kcal)	백미밥 오징어맑은국 소고기장조림 깻잎무침 무생채 배추김치 (615kcal)	백미밥 온도토리묵국 돈민찌두부조림 채소고로케 콩나물무침 배추김치 (893kcal)	백미밥 순대국 스크램블에그 파리고추멸치볶 음 시금치나물 배추김치 (624kcal)	백미밥 배추된장국 돈육잡채 햄감자볶음 오이지무침 깍두기 (637kcal)
점심 식단	잡곡밥 안매운짬뽕탕 고추잡채&꽃빵 연두부찜 무장아찌 배추김치 (695kcal)	잡곡밥 들깨수제비국 채소계란말이 두부조림 숙주당근무침 배추김치 (671kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈육수육 막국수무침 상추쌈&쌈장 배추김치 (552kcal)	잡곡밥 황태무채국 떡갈비구이 건새우마늘종볶 음 오이무침 배추김치 (607kcal)	콩나물밥 된장찌개 순살가자미찜 생김구이&양념장 애호박들깨무침 배추김치 (518kcal)	잡곡밥 닭곰탕 해물파전 계란장조림 당근감자채볶음 배추김치 (781kcal)	잡곡밥 설렁탕&소면 멸치조림 어묵채소볶음 돌나물초무침 배추김치 (596kcal)
저녁 식단	잡곡밥 갈비탕 갈릭버터새우구 이 미역초무침 얼갈이나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 안매운김치국 갈비찜 단배추나물 돌나물무침 깍두기 (541kcal)	잡곡밥 얼갈이맑은국 닭장각구이 브로콜리두부무 침 머위대나물 배추김치 (657kcal)	잡곡밥 육개장 온두부&김치볶음 볼어묵볶음 고사리나물 배추김치 (609kcal)	잡곡밥 달걀파국 훈제오리구이&머 스타드 참나물된장무침 양배추나물 배추김치 (654kcal)	잡곡밥 썩갠된장국 해물완자전 곤약채소무침 느타리버섯나물 배추김치 (542kcal)	잡곡밥 사골파국 돈육김치찜 온두부찜 아삭이오이고추 무침 나박물김치 (453kcal)
구분	일(05.17)	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
아침 식단	백미밥 순두부찌개 동태조림 양배추찜&양념장 무말랭이무침 배추김치 (573kcal)	백미밥 아욱된장국 닭살채소볶음 우영채조림 미나리나물 배추김치 (447kcal)	백미밥 복엿국 떡갈비구이 곤드레나물 맛살냉채 배추김치 (591kcal)	백미밥 육개장 채소계란말이 무른병아리콩조 림 참나물무침 배추김치 (656kcal)	백미밥 미역국 오리훈제구이&머 스타드 오복지무침 청경채겉절이 배추김치 (466kcal)	백미밥 버섯된장국 제육볶음 마늘쫄볶음 머위들깨무침 배추김치 (550kcal)	백미밥 시래기국 닭찜 브로콜리숙회&초 고추장 마늘장아찌 배추김치 (618kcal)
점심 식단	잡곡밥 들깨버섯탕 미트볼조림 동부묵&양념장 단호박찜 배추김치 (531kcal)	잡곡밥 물만둣국 삼치구이 도토리묵무침 참외샐러드 배추김치 (732kcal)	잡곡밥 순대국 잔멸치볶음 연두부찜&양념장 도라지생채 배추김치 (721kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 차돌박이굴소스 볶음 가지찜 깻잎나물 깍두기 (802kcal)	잡곡밥 계란실파국 등갈비찜 채소잡채 흑임자연근샐러 드 배추김치 (708kcal)	잡곡밥 다슬기해장국 순살닭볶음탕 부추전&양념장 파프리카새콤무 침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 들깨무채국 소고기양송이볶 음 구운애호박무침 고사리나물 배추김치 (514kcal)
저녁 식단	백미밥 계란실파국 치킨너겟&머스타 드 명란젓무침 무장아찌 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 버섯전골 채소계란찜 새우살볶음 호박나물 배추겉절이 (540kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돼지고기육전 깻순나물 건파래무침 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 콩나물국 코다리찜 오이무침 동부묵&양념장 배추김치 (593kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 두부조림 햄채소볶음 감자범벅 배추김치 (593kcal)	잡곡밥 콩나물국 가자미구이 양념깻잎찜 실곤약채소무침 배추김치 (524kcal)	잡곡밥 갈비탕 해물파전&양념장 탕평채 상추무침 배추김치 (879kcal)

구분	일(05.24)	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
아침 식단	백미밥 시금치된장국 너비아니구이 김구이&양념장 치커리무침 배추김치 (646kcal)	백미밥 들깨수제비 닭볶음탕 곰취나물볶음 청경채겉절이 배추김치 (771kcal)	백미밥 소고기뭇국 두부계란부침 잔멸치볶음 치커리유자청무 침 배추김치 (617kcal)	백미밥 순대국 새우살채소볶음 도토리묵무침 참깨브로콜리무 침 배추김치 (819kcal)	백미밥 물만두국 가자미무조림 오이나물 실곤약채소무침 배추김치 (597kcal)	백미밥 배추된장국 치킨너겟&머스타 드 가지볶음 쪽파무침 배추김치 (598kcal)	백미밥 버섯들깨탕 참치김치볶음 온두부찜 세발나물무침 나박물김치 (568kcal)
점심 식단	잡곡밥 사골우거지국 오징어미니리초 무침 메밀전병 취나물볶음 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 미나리곰탕 오리불고기 더덕구이 참나물겉절이 깍두기 (784kcal)	잡곡밥 시래기된장국 너비아니구이 감자조림 비름나물무침 배추김치 (614kcal)	추가밥 잔치국수 소고기육전 양파초절임 오이고추&쌈장 배추김치 (842kcal)	잡곡밥 두부호박국 콩치김치찜 무른병아리콩조 림 죽순채소볶음 깍두기 (599kcal)	쇠고기민짜볶음 밥 유부장국 치즈계란찜 새송이맛살볶음 단무지무침 배추김치 (823kcal)	잡곡밥 건새우다시마국 참스테이크 구운애호박무침 고사리나물 배추김치 (594kcal)
저녁 식단	백미밥 게살연두부국 돈육짜장소스 달걀후라이 단무지무침 배추김치 (778kcal)	잡곡밥 청국장 코다리찜 맛살채소볶음 시금치무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 들기름미역국 돈육장조림 호박나물 상추겉절이 배추김치 (573kcal)	콩나물밥&양념장 얼갈이된장국 닭살구이 가지찜 꽃맛샐러드 배추김치 (1017kcal)	잡곡밥 사골파국 해물동그랑땡 감자채볶음 돌나물유자청무 침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 복어국 돈육불고기 파리고추양념찜 양배추나물 배추김치 (544kcal)	잡곡밥 어묵국 소고기채소볶음 더덕구이 머위나물무침 배추김치 (703kcal)
구분	일(05.31)						
아침 식단	백미밥 호박새우젓국 닭가슴살장조림 계란말이 오복지무침 배추김치 (646kcal)						
점심 식단	잡곡밥 사골우거지국 훈제오리채소볶 음 취나물겉절이 과일샐러드 배추김치 (660kcal)						
저녁 식단	잡곡밥 온도토리묵국 돈사태찜 탕평채 근대나물무침 배추김치 (778kcal)						

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