

식단표

2026년 05월

해바라기요양원

구분						금(05.01)	토(05.02)
아침 식단						잡곡밥/바지락야 채죽 소고기미역국 마파두부 열무된장지짐 오복지 배추김치	잡곡밥/게살야채 죽 콩비지탕 해물동그랑땡 가지야채볶음 우엉조림 배추김치
점심 식단						혼합잡곡밥/흑임 자죽 해물탕 가자미구이 무나물 미나리무침 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸 콩죽 청경채된장국 소불고기 알배추무침 감자샐러드 배추김치
저녁 식단						흰밥/흰죽 배추된장국 닭가슴살살카레 볶음 비름나물 도라지나물 배추김치	흰밥/흰죽 들깨무국 참치두부조림 시금치무침 토트무침 배추김치
오전 간식						요거트	배주스
오후 간식						후레쉬베리	초코파이
구분	일(05.03)	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
아침 식단	잡곡밥/연근죽 어묵탕 두부조림 애호박볶음 오이지 배추김치	잡곡밥/새우야채 죽 팽이달걀국 생선까스&탈탈소 스 숙갓두부무침 콩자반 배추김치	잡곡밥/소고기야 채죽 시래기곰국 베이컨새송이볶 음 고사리나물 오복지 배추김치	잡곡밥/참치야채 죽 콩나물국 치킨너겟&머스타 드 애호박볶음 마늘장아찌 배추김치	잡곡밥/병아리콩 죽 들깨무국 불어묵간장조림 새송이야채볶음 갯잎무침 배추김치	잡곡밥/바지락야 채죽 재첩국 햄새송이볶음 비름나물 우엉조림 배추김치	잡곡밥/게살야채 죽 소고기미역국 미니돈가스 열무된장지짐 무장아찌무침 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고 버섯죽 표고버섯미역국 피자오믈렛 고사리나물 단무지채무침 배추김치	혼합잡곡밥/들깨 죽 배추된장국 훈제오리볶음 숙주나물 건새우마늘쫀볶 음 배추김치	혼합잡곡밥/단호 박죽 건홍합무국 닭고기양배추볶 음 느타리아채볶음 후르츠카테일콘 샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/기장 죽 소고기미역국 카레라이스 숙갓두부무침 우엉조림 배추김치	혼합잡곡밥/녹두 죽 닭곰탕 소고기청경채볶 음 무생채나물무침 감자전 배추김치	혼합잡곡밥/흑임 자죽 아욱된장국 임연수구이 시금치무침 단호박샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸 콩죽 배추콩국 돼지고기버섯볶 음 숙주미나리무침 연근조림 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 청경채된장국 소불고기 알배추무침 감자샐러드 배추김치	흰밥/흰죽 느타리소고기국 돼지고기간장불 고기 도라지나물 유채나물 배추김치	흰밥/흰죽 시금치된장국 소불고기 얼갈이무침 곰피무침 배추김치	흰밥/흰죽 사골물만두국 새송이메추리알 장조림 가지나물 숙주나물 배추김치	흰밥/흰죽 애호박된장국 마파두부 콩나물무침 열무된장지짐 배추김치	흰밥/흰죽 북어무국 버섯불고기 애호박볶음 김자반 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 돈사태호박조림 표고야채볶음 콩나물무침 배추김치
오전 간식	황도	두유	요거트음료	식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

구분	일(05.10)	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
아침 식단	잡곡밥/연근죽 연두부달걀국 두부강정 도라지볶음 김자반 배추김치	잡곡밥/새우야채 죽 콩나물국 두부달걀볶음 오이채무침 도시락김 배추김치	잡곡밥/소고기야 채죽 들깨무국 어묵볶음 양배추맛살굴소 스볶음 오이지 배추김치	잡곡밥/참치야채 죽 시래기곰국 햄버섯야채볶음 썩갓두부무침 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥/병아리콩 죽 부추달걀국 동그랑땡케찹조 림 참나물무침 깻잎무침 배추김치	잡곡밥/바지락야 채죽 콩비지찌개 미트볼케찹조림 느타리아채볶음 무장아찌 배추김치	잡곡밥/게살야채 죽 황태미역국 떡갈비스테이크 숙주미나리무침 오복지 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고 버섯죽 청경채된장국 훈제오리아채볶 음 감자채볶음 브로콜리맛살샐 러드 배추김치	혼합잡곡밥/들깨 죽 바지락무국 돈육가지볶음 얼갈이된장무침 실곤약샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/단호 박죽 청경채된장국 카레라이스 시금치나물 야채전 배추김치	혼합잡곡밥/기장 죽 꽃게탕 돈사태단호박조 림 건새우볶음 고구마샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/녹두 죽 근대된장국 소고기청경채볶 음 비름나물 연근조림 배추김치	혼합잡곡밥/흑임 자죽 콩나물무국 가자미구이 얼갈이들깨무침 코울슬로 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸 콩죽 얼갈이된장국 훈제오리아채볶 음 양배추쌈&쌈장 김자반 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 소고기무국 돼지고기버섯볶 음 숙주미나리무침 연근조림 배추김치	흰밥/흰죽 열무된장국 닭가슴살곤약장 조림 느타리아채볶음 무나물 배추김치	흰밥/흰죽 콩비지국 훈제오리아채볶 음 숙주나물무침 돌나물 배추김치	흰밥/흰죽 배추된장국 두부강정 알배추무침 가지나물 배추김치	흰밥/흰죽 홍밥미역국 메추리알장조림 콩나물무침 오징어젓갈 배추김치	흰밥/흰죽 아욱된장국 제육볶음 청경채나물무침 마늘쫄고추장무 침 배추김치	흰밥/흰죽 들깨무국 소불고기 썩갓두부무침 우영조림 배추김치
오전 간식	황도	두유	요거트음료	식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
구분	일(05.17)	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
아침 식단	잡곡밥/연근죽 혼합무국 연두부달걀찜 오이부추무침 간장깻잎 배추김치	잡곡밥/새우야채 죽 콩나물국 불어묵조림 애호박새우젓볶 음 오이지 배추김치	잡곡밥/소고기야 채죽 사골배추국 치킨너겟&머스터 드 얼갈이된장무침 간장깻잎 배추김치	잡곡밥/참치야채 죽 들깨감자국 소시지야채볶음 무나물 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥/병아리콩 죽 연두부달걀국 떡갈비스테이크 오이채무침 콩자반 배추김치	잡곡밥/바지락야 채죽 김치콩나물국 미트볼케찹조림 도라지나물 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥/게살야채 죽 소고기미역국 생선까스&타르타 르 가지굴소스볶음 알마늘장아찌 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고 버섯죽 사골물만두국 소시지야채볶음 건새우마늘쫄볶 음 마카로니옥수수 샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/들깨 죽 팽이미소된장국 소고기가지볶음 배추된장무침 김치전 배추김치	혼합잡곡밥/단호 박죽 해물버섯탕 하이라이스 참나물무침 건새우마늘쫄볶 음 배추김치	혼합잡곡밥/기장 죽 알탕 돈사태단호박조 림 가지나물무침 양배추샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/녹두 죽 느타리들깨무국 소고기청경채볶 음 무생채나물 감자샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/흑임 자죽 배추된장국 임연수구이 오이양배추무침 미역줄기볶음 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸 콩죽 어묵탕 닭가슴살볶음 열무된장지짐 천사채맛살샐러 드 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 얼갈이된장국 훈제오리아채볶 음 양배추쌈&쌈장 김자반 배추김치	흰밥/흰죽 콩가루배추국 메추리알새송이 장조림 무나물 우영조림 배추김치	흰밥/흰죽 두부된장국 제육볶음 청경채나물 오이무침 배추김치	흰밥/흰죽 바지락미역국 두부강정 썩갓두부무침 돌나물 배추김치	흰밥/흰죽 근대된장국 훈제오리아채볶 음 시금치무침 김자반 배추김치	흰밥/흰죽 물만두국 참치두부조림 숙주미나리무침 연근조림 배추김치	흰밥/흰죽 애호박두부된장 국 만두탕수 콩나물무침 표고무조림 배추김치
오전 간식	황도	두유	요거트음료	식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이

구분	일(05.24)	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
아침 식단	잡곡밥/연근죽 황태무국 해물동그랑땡 참나물무침 탕평채 배추김치	잡곡밥/새우야채 죽 홍합미역국 치킨너겟 감자채볶음 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥/소고기야 채죽 물만두국 어묵볶음 애호박볶음 간장깻잎 배추김치	잡곡밥/참치야채 죽 황태무국 소시지야채볶음 무생채 오이지 배추김치	잡곡밥/병아리콩 죽 배추콩국 불고기오물렛 오이채무침 건새우마늘쫑볶 음 배추김치	잡곡밥/바지락야 채죽 어묵탕 만두탕수 고사리나물 오복지 배추김치	잡곡밥/게살야채 죽 애호박두부젓국 해물동그랑땡 콩나물무침 깻잎무침 배추김치
점심 식단	혼합잡곡밥/표고 버섯죽 얼갈이된장국 콩치무조림 유채나물 도시락김 배추김치	혼합잡곡밥/들깨 죽 느타리들깨무국 소고기버섯불고 기 얼갈이된장무침 천사채맛살샐러 드 배추김치	혼합잡곡밥/단호 박죽 시금치된장국 훈제오리양배추 볶음 숙주오이무침 우엉조림 배추김치	혼합잡곡밥/기장 죽 부추계란국 자장면 실곤약무침 양배추샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/녹두 죽 바지락된장국 닭볶음탕 시금치나물 감자전 배추김치	혼합잡곡밥/흑임 자죽 알탕 가자미구이 무생채 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥/렌틸 콩죽 청경채된장국 돼지불고기 얼갈이나물 김자반 배추김치
저녁 식단	흰밥/흰죽 어묵탕 닭가슴살카레볶 음 얼무된장지짐 천사채맛살샐러 드 배추김치	흰밥/흰죽 얼무된장국 돈육메추리알장 조림 유채나물무침 도라지나물 배추김치	흰밥/흰죽 닭곰탕 참치두부조림 청경채나물 죽순볶음 배추김치	흰밥/흰죽 팽이미소된장국 제육볶음 도라지나물 단호박샐러드 배추김치	흰밥/흰죽 소고기무국 마파두부 가지나물 부추무침 배추김치	흰밥/흰죽 아욱된장국 메추리알장조림 썩갓두부무침 목이버섯볶음 배추김치	흰밥/흰죽 표고미역국 피자오물렛 감자채볶음 연근조림 배추김치
오전 간식	황도	두유	요거트음료	식혜	사과음료	요거트	배주스
오후 간식	붕어빵	커스터드	크리스피롤	꿀호떡	오예스	후레쉬베리	초코파이
구분	일(05.31)						
아침 식단	잡곡밥/연근죽 재첩국 베이컨야채볶음 숙주나물 콩자반 배추김치						
점심 식단	혼합잡곡밥/표고 버섯죽 김치콩나물국 소고기가지볶음 참나물무침 도토리묵 배추김치						
저녁 식단	흰밥/흰죽 청경채된장국 돼지불고기 얼갈이나물 김자반 배추김치						
오전 간식	황도						
오후 간식	붕어빵						

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

※ (주)동행 제공 식단표