

식단표

2026년 05월

사천실버요양원

구분						금(05.01)	토(05.02)
아침식단						백미밥 쫄갓어묵국 쇠고기장조림 곤약김가루무침 양념깻잎지 배추김치 (549.5kcal)	백미밥 북엇국 오징어볶음 감자조림 건파래자반 배추김치 (547.3kcal)
점심식단						잡곡밥 우거지된장국 오리주물럭 애너타리피망볶음 오이부추무침 배추김치 (482.9kcal)	잡곡밥1/2 가쓰오부시우동 왕새우튀김/초간장 깍두기 요구르트(70ml) 마카로니샐러드 (629kcal)
저녁식단						백미밥 닭곰탕 삼치무조림 미역줄기볶음 고사리나물 배추김치 (526.5kcal)	백미밥 돈육김치찌개 날치알달걀찜 취나물무침 미니새송이버섯조림 깍두기 (528.6kcal)

구분	일(05.03)	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
아침식단	백미밥 들깨미역국 가자미구이 맛살파프리카볶음 무생채 배추김치 (554.8kcal)	백미밥 소고기뭇국 미트볼조림 오복지들기름무침 잔멸치볶음 배추김치 (564.6kcal)	백미밥 얼갈이된장국 참치김치볶음 참나물무침 온두부찜 깍두기 (493.4kcal)	백미밥 감자양파국 비엔나케첩조림 비름나물된장무침 뱅어포구이 배추김치 (544.3kcal)	백미밥 시금치된장국 스크램블에그 고사리들깨나물 숙갓두부무침 배추김치 (528.4kcal)	백미밥 소고기뭇국 가자미양념찜 연근조림 비름나물 배추김치 (518.6kcal)	백미밥 콩가루배춧국 부들어묵골소스조림 두부달걀구이&양념장 애호박나물 깍두기 (628.5kcal)
점심식단	잡곡밥 버섯전골 제육볶음 콩나물무침 상추쌈&쌈장 배추김치 (692kcal)	잡곡밥 달걀실파국 낙지볶음 가지나물 청경채무침 배추김치 (503.5kcal)	잡곡밥 버섯들깨국 돈육강정 단호박샐러드 시금치나물 배추김치 (566.4kcal)	잡곡밥 들기름미역국 쇠고기팽이버섯볶음 부추양파무침 양배추찜&쌈장 배추김치 (510kcal)	잡곡밥 설렁탕 해물콩나물찜 새송이버섯볶음 두릅숙회/초고추장 깍두기 (615.1kcal)	곤드레나물밥&양념장 복엇국 떡갈비구이 한식잡채 오이무침 배추김치 (568.3kcal)	잡곡밥 시래기된장국 돈육통마늘볶음 미나리무생채 상추겉절이 배추김치 (510.2kcal)
저녁식단	백미밥 홍합살맑은국 찜닭 사각어묵볶음 숙갓나물 배추김치 (535.5kcal)	백미밥1/2 떡만둣국 고등어데리야끼구이 브로콜리피망볶음 숙주나물 깍두기 (563.7kcal)	백미밥 육개장 채소달걀말이 진미채볶음 김가루쪽파무침 깍두기 (596.9kcal)	백미밥 유부장국 동태전 치커리유자청무침 도라지나물 깍두기 (639.2kcal)	백미밥 호박고추장찌개 춘천닭갈비 마늘종홍합조림 고춧잎나물 배추김치 (547.7kcal)	백미밥 꽃게탕 오리주물럭 감자채피망볶음 양념깻잎지 배추김치 (581.8kcal)	백미밥 순두부찌개 삼치구이 느타리버섯볶음 취나물무침 깍두기 (614.9kcal)

구분	일(05.10)	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
아침식단	백미밥 달걀찜국 돈먹적구이 근대나물 도라지무침 배추김치 (562.5kcal)	백미밥 황태채뭇국 소고기양배추볶음 브로콜리깨소스무침 우엉채볶음 배추김치 (546.8kcal)	백미밥 콩비지백탕 참치채소무침 알감자조림 건파래자반 배추김치 (610.5kcal)	백미밥 감자양파국 돈육메알조림 뱅어포구이 열무된장나물 배추김치 (584.4kcal)	백미밥 콩나물국 닭가슴살피망조림 건새우나물종볶음 머위나물무침 배추김치 (508.8kcal)	백미밥 바지락살맑은국 섭산적 오복지들기름무침 느타리버섯볶음 배추김치 (550.9kcal)	백미밥 쇠고기뭇국 가자미양념찜 도라지무침 비름나물 배추김치 (532.5kcal)
점심식단	잡곡밥1/2 찜만두&초간장 청경채무침 깍두기 바지락칼국수 사과주스 (557.5kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 숙갓나물 깍두기 마카로니콘샐러드 (563.3kcal)	잡곡밥 크림스프 돈가스/소스 깍두기 요구르트(70ml) 토마토양상추샐러드/ 오리엔탈D (645.9kcal)	잡곡밥 아욱된장국 단호박해물찜 가지볶음 참나물무침 배추김치 (511kcal)	잡곡밥 들기름미역국 연근조림 제육파채불고기 치커리양파무침 배추김치 (531.2kcal)	잡곡밥 닭개장 채소달걀말이 배추된장나물 불어묵조림 깍두기 (570.4kcal)	짜장면 달걀파국 만두탕수육 짜사이채무침 양상추샐러드 (키워드레싱) 배추김치 (637.1kcal)
저녁식단	백미밥 시금치된장국 주꾸미볶음 탕평채 고사리나물 배추김치 (524.3kcal)	백미밥 어묵곤약국 수육/쌈장 부추사과무침 미니새송이버섯볶음 배추김치 (561.8kcal)	백미밥 청국장찌개 채소달걀말이 비름나물 숙주맛살무침 배추김치 (520kcal)	백미밥 소고기탕국 마파두부 애호박볶음 취나물무침 배추김치 (564.5kcal)	백미밥 뼈없는감자탕 고등어무조림 도토리묵무침 깻잎순나물 배추김치 (647.6kcal)	백미밥 아욱된장국 돈육김치찜 감자채볶음 숙주나물 깍두기 (556.5kcal)	백미밥 사골우거지국 해물완자전 고사리나물 부추양파무침 배추김치 (532.3kcal)

구분	일(05.17)	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
아침식단	백미밥 북엇국 닭살굴소스조림 죽순채피망볶음 시금치나물 배추김치 (551kcal)	백미밥 애호박맑은국 모듬장조림 잔멸치볶음 건파래자반 배추김치 (514.4kcal)	백미밥 달걀찐국 미트볼조림 새우살청경채볶음 고사리나물 배추김치 (603.3kcal)	백미밥 감자맑은국 쇠고기당면볶음 양념깻잎지 명엽채무침 배추김치 (541.5kcal)	백미밥 건새우미역국 두부양념조림 부들어묵볶음 청경채나물 배추김치 (514.3kcal)	백미밥 아욱된장국 스크램블에그 비엔나소시지볶음 숙갓나물 배추김치 (561kcal)	백미밥 홍합살맑은국 차돌박이숙주볶음 건파래자반 진미채무침 배추김치 (566.5kcal)
점심식단	잡곡밥 순두부찌개 돈묵살양파볶음 참나물겉절이 새송이버섯볶음 깍두기 (588.1kcal)	잡곡밥 시래기된장국 순살아귀찜 가지볶음 호박잎/쌈장 배추김치 (560.2kcal)	잡곡밥 오징어묵국 마파두부 맛살팽이전 부추무침 배추김치 (596.1kcal)	잡곡밥 콩나물국 주꾸미볶음 고춧잎나물 우엉조림 배추김치 (516.5kcal)	죽순영양밥&양념장 시금치된장국 코다리양념찜 올방개묵무침 배추김치 사과주스 (544kcal)	잡곡밥 북엇국 돈갈비찜 양배추나물 도라지오이무침 배추김치 (557.6kcal)	잡곡밥 열무된장국 닭볶음탕 도토리묵무침 깻잎순나물 배추김치 (532.5kcal)
저녁식단	백미밥 열무된장국 삼치카레구이 청경채무침 연근아몬드조림 배추김치 (528.8kcal)	백미밥 어묵숙갓국 돈채볶음 과일샐러드 머위대나물 배추김치 (700.7kcal)	백미밥 근대된장국 오리주물럭볶음 콩나물무침 상추겉절이 배추김치 (518kcal)	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 시금치나물 마늘중볶음 깍두기 (538.5kcal)	백미밥 버섯들깨국 닭갈비 참나물무침 브로콜리피망볶음 배추김치 (527kcal)	백미밥 수제비국 삼치엿장조림 미역줄기볶음 상추양파무침 배추김치 (482.8kcal)	백미밥 부대찌개 치즈달걀말이 애호박볶음 머위대나물 깍두기 (548.5kcal)

구분	일(05.24)	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
아침식단	백미밥 들깨미역국 돈맥적구이 두부양념조림 시금치나물 배추김치 (643.5kcal)	백미밥 콩나물국 가자미양념찜 비름나물 미니새송이버섯볶음 배추김치 (507kcal)	백미밥 콩비지백탕 너비아니구이 양념깻잎지 잔멸치파리고추볶음 깍두기 (593.2kcal)	백미밥 어묵숙갓국 소고기장조림 연두부+양념장 무나물볶음 배추김치 (551.8kcal)	백미밥2/3 김가루떡국 새우살피망조림 마늘종햄볶음 숙주나물 배추김치 (520.3kcal)	백미밥 우거지된장국 조기양념찜 밥새우볶음 애호박나물 배추김치 (527.2kcal)	백미밥 황태채뭇국 마파두부 취나물무침 잔멸치볶음 배추김치 (510.3kcal)
점심식단	잡곡밥 사골곰탕 한식잡채 감자채볶음 참나물무침 깍두기 (637.9kcal)	삼색나물비빔밥&양념 장/달걀후라이 유부맑은국 치킨너겟+머스타드소 스 도시락김 배추김치 요구르트 (678.3kcal)	잡곡밥 달걀찜국 오삼불고기 청경채겉절이 고사리나물 배추김치 (534.8kcal)	잡곡밥 시금치된장국 안동찜닭 꽃맛살샐러드 배추김치 미나리무침 (571.1kcal)	잡곡밥 버섯된장국 돈육짜장볶음 볼어묵조림 단배추나물 깍두기 (559.7kcal)	잡곡밥 오징어뭇국 돈육폭찜 연근흑임자소스무침 깻잎순나물 배추김치 (565.1kcal)	잡곡밥1/2 잔치국수 새우부추전 과일샐러드 깍두기 요구르트(65ml) (639.2kcal)
저녁식단	백미밥 시래기된장국 팽이버섯파프리카볶음 오리불고기 무생채 배추김치 (583.8kcal)	백미밥 청국장찌개 돈삼겹수육 부추양파무침 알배추쌈/쌈장 깍두기 (613kcal)	백미밥 근대된장국 닭살굴소스볶음 오복지무침 브로콜리숙회/초고추 장 배추김치 (529.7kcal)	백미밥 육개장 고등어양념구이 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치 (577.1kcal)	백미밥 감자양파국 주꾸미볶음 열무된장나물 청포묵무침 배추김치 (500.7kcal)	백미밥 참치김치찌개 채소달걀말이 팽이버섯전 시금치나물 배추김치 (641.4kcal)	백미밥 버섯된장국 오리주물럭 상추겉절이 고사리나물 배추김치 (494.4kcal)

구분	일(05.31)						
아침식단	백미밥 건새우미역국 닭살고구마조림 표고버섯굴소스볶음 콩나물무침 배추김치 (552.4kcal)						
점심식단	잡곡밥 청국장찌개 삼치구이 참나물무침 감자채피망볶음 깍두기 (634.9kcal)						
저녁식단	백미밥 사골우거지국 떡갈비구이 도라지오이무침 들깨무나물 배추김치 (611kcal)						

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