

2026년 5월 식단표

일자/요일					01(금)	02(토)
점심					잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 김치닭살조림 그린파스타샐러드 계절나물 배추김치 790.kcal	★별미식/비행탕★ 잡곡밥 유부장국 연양식불고기 수제강된장 열무나물 배추김치 785.kcal
점심 칼로리(Kcal)						
저녁					잡곡밥 해장국 짜글이단호박조림 도토리묵무침 무채나물 배추김치 659.kcal	잡곡밥 배추우거지탕 불향떡갈비조림 실근약초고추장무침 된장먹지지짐 배추김치 662.kcal
저녁 칼로리(Kcal)						
일자/요일	04(월)	05(화)	06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
점심	잡곡밥 우거지사골국 갯순닭갈비 콩나물해물찜 계절나물 배추김치 798.kcal	★셰프데이★ 잡곡밥 돼지국밥 양념두부찜 미역줄기행복음 계절나물 배추김치 790.kcal	★CJ데이★ 잡곡밥 조갯살미역국 생선양념조림 돈채탕평채 토란대지짐 배추김치 784.kcal	★셰프데이★ 잡곡밥 청국장 춘장닭살조림 어묵우영조림 콘양상추샐러드&드레싱 배추김치 794.kcal	잡곡밥 두부탕국 보쌈 오징어무채무침 상추쌈+쌈장 배추김치 792.kcal	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 김치돈육볶음 호박지짐 무생채 배추김치 780.kcal
점심 칼로리(Kcal)						
저녁	잡곡밥 일식장국 돈채알배추볶음 양배추야채전 뽕무생채 배추김치 690.kcal	잡곡밥 짬뽕국 영양파장 갈비산적조림 단무지채우침 배추김치 686.kcal	잡곡밥 유부채장국 묵은지채육찜 후랑크햄고구마조림 취나물볶음 배추김치 692.kcal	잡곡밥 부추계란탕 짬뽕소스해물덮밥 야채고로케 계절나물 배추김치 689.kcal	잡곡밥 오징어뽕국 연양불고기 수제강된장 채소유자청겉절이 배추김치 687.kcal	잡곡밥 계란미역국 연근한방닭조림 다시말치먹지지짐 계절나물 배추김치 674.kcal
저녁 칼로리(Kcal)						

2026년 5월 식단표

일자/요일	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
점심	잡곡밥 시래기콩비지탕 제육두루치기 오색간장스파게티 무생채 배추김치	★셰프데이★ 잡곡밥 선짓국 떡갈비조림 청포묵유부채우침 계절나물 배추김치	★CJ데이★ 잡곡밥 새우젓김치국 한방닭볶음탕 맥시칸샐러드 다시말치우거지지짐 배추김치	★셰프데이★ 잡곡밥 나가사키짬뽕국 아파닭밥 한식잡채 아삭고추양파장아찌 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 팽이버섯불고기 수제강된장 상추상 배추김치	★불미식/비빔밥★ 잡곡밥 유부장국 모듬장조림 고명나물(표고버섯/상추) 콩나물무침 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	799.kcal	794.kcal	801.kcal	797.kcal	793.kcal	796.kcal
저녁	잡곡밥 햄숙여찌개 돈채두부된장덮밥 탕수육&소스 수제피클 배추김치	잡곡밥 호박고추장국 피망잡채 구운어묵오이무침 우짬지지짐 배추김치	잡곡밥 두부우동국 하이라이스 한입돈까스&소스 계절나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 난자완스 피쉬볼콩나물찜 단무치채무침 배추김치	잡곡밥 된장국 닭살감자조림 피망햄볶음 살근약아채무침 배추김치	잡곡밥 새우전호박국 해물완자칠리소스조림 삼색맛살거자채 도토리묵김치무침 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	679.kcal	665.kcal	650.kcal	676.kcal	669.kcal	651.kcal
일자/요일	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
아침 칼로리(Kcal)						
점심	잡곡밥 된장국 당면간장불고기 양념두부조림 계절나물 배추김치	★셰프데이★ 잡곡밥 시원김치국 갯손닭갈비 마카로니아요샐러드 들깨시래기지짐 배추김치	★CJ데이★ 잡곡밥 두부짬뽕국 생선구이 그린야채파스타 먹지지짐 배추김치	★셰프데이★ 잡곡밥 해물탕 돈장조림 전통잡채 수제피클 배추김치	잡곡밥 조갯살미역국 묵은지돈육볶음 불어묵강정소스무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 닭살간장야채볶음 야채비빔국수&비빔장 시래기지짐 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	799.kcal	794.kcal	785.kcal	789.kcal	795.kcal	791.kcal
저녁	잡곡밥 들깨미역국 아귀해물콩나물찜 불어묵간장조림 아삭고추양파장아찌 배추김치	잡곡밥 호박유부국 영양카레 단호박고로케 계절나물 배추김치	잡곡밥 선짓국 불향난자완스 소금양념두부찜 매콤단무지무침 배추김치	잡곡밥 샤브샤브국 춘천닭갈비 과일야채샐러드 계절나물 배추김치	잡곡밥 시락국 두부강정 김치전 오색탕평채 배추김치	잡곡밥 콩나물국 짜글이된장조림 연두부&양념장 건나물지짐 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	668.kcal	649.kcal	675.kcal	665.kcal	642.kcal	650.kcal

2026년 5월 식단표

일자/요일	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
점심	잡곡밥 두부우동국 닭살김치볶음 버섯두부조림 우생채 배추김치	★해프데이★ 잡곡밥 새우젓해장국 생선양념조림 콩나물맛살겨자채 겉나물지짐 배추김치	★CJ데이★ 잡곡밥 오징어국 돈사태우조림 청포묵무침 계절나물 배추김치	★해프데이★ 잡곡밥 육개장 간장짜닭 단호박그린샐러드&드레싱 먹지지짐 배추김치	잡곡밥 곰탕 두부된장찌 한식잡채 비트장아찌 배추김치	★불마식/비빔밥★ 잡곡밥 유부장국 모듬장조림 고명나물(표고버섯/상추) 콩나물우침 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	787.kcal	796.kcal	794.kcal	791.kcal	789.kcal	794.kcal
저녁	잡곡밥 호박고추장국 떡갈비조림 돈채시래기지짐 오색피클 배추김치	잡곡밥 시골된장국 숙주나물제육볶 매콤만두탕수 계절나물 배추김치	잡곡밥 복덕국 고등어캔김치조림 매밀배추전 물파래무침 배추김치	잡곡밥 오징어해장국 영양짜장 불어묵강정소스무침 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 햄김치국 생선까스&소스 청포묵무침 토란대지짐 배추김치	잡곡밥 열무고추장국 닭살고구마조림 천사채야채무침 고구마순나물 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	657.kcal	671.kcal	669.kcal	653.kcal	650.kcal	664.kcal
일자/요일						
점심						
점심 칼로리(Kcal)						
저녁						
저녁 칼로리(Kcal)						
원산지	(소)국거리: 외국산 갈비산적(돈,계육):국내산 명태: 러시아산	쇠고기: 외국산 동그랑땡(돈,계육):국내산 고등어: 노르웨이산	돼지고기(전지): 외국산 해물동그랑땡: (오징어_외국산),(연육_외국산) 오징어: 외국산	돼지고기(후지): 국내산 햄(돈,계육): 국내산 꽃게: 중국산	닭가슴살: 국내산 탕수육(돈육):국내산 김치:배추,고춧가루(중국산) 백김치: 배추(중국산)	닭정육:외국산(브라질 등) 돈까스(돈육): 국내산 두부(콩(대두): 외국산)