

식단표

2025년 05월

효보살핌데이케어센터

구분				목(05.01)	금(05.02)	토(05.03)
점심 식단				잡곡밥 온도토리묵국 제육볶음 무른병아리콩자반 취나물무침 깍두기 (559kcal)	새싹비빔밥 유부장국 계란후라이 파리고추멸치볶음 머위나물 배추김치 (531kcal)	잡곡밥 콩가루냉이국 콩치김치찜 온두부 양념장 시금치나물 깍두기 (520kcal)
저녁 식단				잡곡밥 미역국 임연수구이 고추장감자조림 깻잎찜 배추김치 (628kcal)	잡곡밥 북어묵국 치킨너겟 머스타드 탕평채 열무나물 배추김치 (679kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 훈제오리볶음 양배추찜 쌈장 가지나물 배추김치 (575kcal)
오전 간식				우유	과채 주스	소보로물 보리차
오후 간식				롤빵 둥글레차	시리얼 우유	바나나
구분	월(05.05)	화(05.06)	수(05.07)	목(05.08)	금(05.09)	토(05.10)
점심 식단	잡곡밥 오징어무국 메밀전병 채소계란찜 참나물무침 배추김치 (615kcal)	잡곡밥 들깨묵국 돈육쪽찜 브로콜리볶음 호박나물 배추김치 (672kcal)	잡곡밥 유부된장국 고등어조림 고구마순볶음 치커리겉절이 배추김치 (814kcal)	잡곡밥 어묵국 함박스테이크 표고버섯볶음 브로콜리무침 배추김치 (740kcal)	간장비빔국수 추가밥 배춧국 순살치킨 꽃맛살샐러드 깍두기 (690kcal)	잡곡밥 소고기미역국 두부구이 달래장 채소잡채 감자채볶음 배추김치 (691kcal)
저녁 식단	잡곡밥 호박새우젓국 소고기장조림 시래기된장지짐 무나물 배추김치 (518kcal)	잡곡밥 된장찌개 코다리강정 채소잡채 가지나물 배추김치 (711kcal)	잡곡밥 닭개장 두부구이 양념장 깻잎찜 취나물무침 배추김치 (541kcal)	잡곡밥 돈육고추장찌개 계란말이 마카로니감자샐러드 냉이무침 백김치 (615kcal)	잡곡밥 시래기된장국 오징어야채볶음 탕평채 열무나물 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 청경채맑은국 삼치구이 도라지무침 콩자반 배추김치 (571kcal)
오전 간식	과채 주스	딸기	비피더스	크림스프	현미크래커 우유	과채 주스
오후 간식	통밀쿠키 보리차	카스테라 우유	삶은달걀 둥글레차	모닝빵 딸기잼	당근주스	저당햇케익 우유

구분	월(05.12)	화(05.13)	수(05.14)	목(05.15)	금(05.16)	토(05.17)
점심 식단	잡곡밥 미역국 쇠고기채소볶음 연근조림 시금치나물 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭갈비 상추쌈 쌈장 무나물 배추김치 (495kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 돈육폭찜 죽순채볶음 깻잎찜 배추김치 (741kcal)	잡곡밥 김치찌개 임연수구이 표고버섯볶음 오이양파무침 깍두기 (508kcal)	잡곡밥 감자옹심이국 탕수육 소스 궁채볶음 건곤드레나물 배추김치 (681kcal)	잡곡밥 미역국 돈사태찜 시금치나물 김구이 배추김치 (493kcal)
저녁 식단	잡곡밥 채소육개장 동태조림 시래기된장지짐 호박나물 배추김치 (522kcal)	곤드레나물밥 양념장 감자다시마국 물만두찜 초간장 청포묵김가루무침 치커리겉절이 배추김치 (535kcal)	잡곡밥 콩나물국 가자미무조림 마늘쫄볶음 유채나물무침 배추김치 (585kcal)	잡곡밥 등뼈감자탕 채소계란찜 미역줄기볶음 취나물무침 배추김치 (561kcal)	잡곡밥 오징어무국 돈육굴소스볶음 도토리묵 양념장 머위나물 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 닭개장 삼치구이 들깨무나물 아삭이고추된장무침 배추김치 (589kcal)
오전 간식	오렌지	떠먹는요구르트	사과	두유	과채주스	바나나
오후 간식	소보로빵 둥글레차	바나나	물만두 보리차	롤빵 둥글레차	크래커 둥글레차	롤빵 우유
구분	월(05.19)	화(05.20)	수(05.21)	목(05.22)	금(05.23)	토(05.24)
점심 식단	잡곡밥 청경채맑은국 돼지갈비찜 고사리나물 고추지절임 배추김치 (619kcal)	잡곡밥 닭개장 메밀전병 연두부찜 양념장 청경채무침 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 유부된장국 돈까스 소스 애호박볶음 가지나물 배추김치 (688kcal)	잡곡밥 들깨수제비 오징어볶음 소시지전 케찹 오복지무침 배추김치 (865kcal)	잡곡밥 설렁탕 수제떡갈비 새송이볶음 세발나물무침 배추김치 (680kcal)	잡곡밥 냉이국 크림새우 탕평채 유채나물 배추김치 (603kcal)
저녁 식단	잡곡밥 미역국 주꾸미볶음 깻잎쌈 쌈무 미나리무침 배추김치 (496kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈육강정 도토리묵 양념장 마늘쫄지 배추김치 (739kcal)	잡곡밥 북어뭇국 닭살간장볶음 우영채볶음 시금치나물 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 부대찌개 두부구이 양념장 멸치볶음 열무나물 배추김치 (519kcal)	잡곡밥 청국장 돈육굴소스볶음 양배추찜 쌈장 마늘쫄볶음 배추김치 (559kcal)	잡곡밥 미역국 해물파전 비엔나케첩조림 참나물무침 배추김치 (578kcal)
오전 간식	오렌지	떠먹는요구르트	사과	두유	과채주스	매실차
오후 간식	소보로빵 둥글레차	바나나	물만두 보리차	롤빵 둥글레차	크래커 둥글레차	플레인요플레

구분	월(05.26)	화(05.27)	수(05.28)	목(05.29)	금(05.30)	토(05.31)
점심 식단	잡곡밥 순두부찌개 해물완자조림 채소잡채 마늘쫀지 배추김치 (820kcal)	잡곡밥 청국장 오삼불고기 숙주나물 아삭이고추된장무침 배추김치 (557kcal)	잔치국수 추가밥 손만두찜 초간장 볼어묵볶음 양파절임 배추김치 (717kcal)	잡곡밥 사골순대국 돈채피망볶음 양상추샐러드 흑임자 브로콜리무침 백김치 (595kcal)	잡곡밥 육개장 명란계란찜 느타리맛살전 미역줄기볶음 배추김치 (677kcal)	잡곡밥 유부장국 마파두부 닭살오븐구이 콩나물무침 배추김치 (602kcal)
저녁 식단	잡곡밥 어묵국 참치김치볶음 콩나물무침 오이양파무침 백김치 (478kcal)	잡곡밥 닭개장 두부구이 달래장 단호박범벅 고사리나물 배추김치 (607kcal)	잡곡밥 들깨묵국 고추잡채 꽃빵 멸치볶음 참나물무침 배추김치 (511kcal)	잡곡밥 쇠고기무국 훈제오리구이 머스타드 부추무침 가지나물 배추김치 (648kcal)	잡곡밥 김치찌개 돈육파불고기 시금치나물 오이양파무침 깍두기 (558kcal)	잡곡밥 물만둣국 오징어초무침 두부조림 오복지무침 배추김치 (668kcal)
오전 간식	바나나	딸기	요구르트	과채주스	바나나	두유
오후 간식	검은콩두유	양갱 보리차	카스타드 보리차	크래커 둥글레차	롤빵 우유	모닝빵 딸기잼

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