

식단표

2026년 05월

마음의고향법인주간보호센터

구분					금(05.01)	토(05.02)
점심 식단					볶음콩죽/잡곡밥 북엇국 숙주불고기 상추쌈/쌈장 근대나물 배추김치 (725kcal)	버섯죽/잡곡밥 콩나물국 오징어당면덮밥 고사리나물 야채겉절이 배추김치 (734kcal)
저녁 식단					잡곡밥 들깨미역국 순대야채볶음 새송이장조림 무생채 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 근대된장국 스크램블에그 새우젓호박볶음 썩갓나물무침 배추김치 (623kcal)
오후 간식					삶은달걀	밤만쥬
구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단	흑임자죽/잡곡밥 얼갈이된장국 순살안동찜닭 시래기된장지짐 매콤콩나물무침 배추김치 (735kcal)	단호박죽/잡곡밥 사골물만두국 고추잡채 옥수수김치전 해초야채무침 배추김치 (745kcal)	야채죽/잡곡밥 잔치국수 간장두부조림 어묵채볶음 양상추샐러드/키위D 배추김치 (743kcal)	닭죽/잡곡밥 유부장국 삼치구이 고사리나물볶음 썩갓양파무침 배추김치 (754kcal)	계란죽/잡곡밥 소고기미역국 바싹대파불고기 한식잡채 동태전 배추김치 (768kcal)	맛살죽/잡곡밥 파송송계란국 닭살하이라이스 야채고로케/케찹 오이지무침 배추김치 (732kcal)
저녁 식단	잡곡밥 호박순두부국 해물동그랑땡전 느타리버섯볶음 시금치나물 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 감자곤약조림 가지나물볶음 종상추무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 시금치된장국 돈육묵은지볶음 청포묵김가루무침 치커리야채무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 돼지고기김치찌개 야채듬뿍달걀말이 미역줄기볶음 무생채 배추김치 (621kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 떡갈비피망조림 맛살컬리플라워볶음 숙주나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥 감자수제비 온두부/볶음김치 연근옛장조림 오이각두기 배추김치 (625kcal)
오후 간식	딸기요거트	카스타드	바나나	밤만쥬	단호박죽	요플레
구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단	당근죽/잡곡밥 콩나물국 돼지고기두루치기 상추쌈 우렁이강된장 배추김치 (742kcal)	계란죽/잡곡밥 청국장찌개 닭살감자조림 실곤약야채무침 마카로니콘샐러드 배추김치 (726kcal)	흑임자죽/잡곡밥 들깨수제비 오징어가스/타르소 스 도토리묵썩갓무침 오복지무침 배추김치 (723kcal)	야채죽/잡곡밥 바지락살미역국 코다리무조림 김말이강정 흑임자숙주무침 배추김치 (733kcal)	볶음콩죽/콩나물밥 우거지된장국 제육볶음 호박양파볶음 얼갈이나물 배추김치/양념장 (745kcal)	버섯죽/잡곡밥 닭곰탕 햄감자채볶음 올방개김가루무침 비름고추장무침 배추김치 (736kcal)
저녁 식단	잡곡밥 시래기된장국 스크램블에그 불어묵조림 무생채 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 육개장 순대야채볶음 옛날소시지전 간장깻잎지 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 돈민찌두부조림 맛살새송이볶음 시금치나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 근대된장국 팽이돈불고기 유부겨자채무침 무잔지무침 배추김치 (651kcal)	잡곡밥 황태해장국 계란찜 미나리부침개 종상추겉절이 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 물만두국 돈육카레덮밥 들깨무나물볶음 치커리유자무침 배추김치 (627kcal)
오후 간식	프렌치토스트	단팥죽	마가렛트	바나나	카스타드	요플레

구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단	흑임자죽/잡곡밥 얼갈이된장국 고등어카레구이 고사리볶음 매콤콩나물무침 배추김치 (735kcal)	닭죽/잡곡밥 근대된장국 그린빈불고기 호박야채전 새콤상추양파무침 배추김치 (732kcal)	야채죽/잡곡밥 짬뽕순두부 탕수육/소스 미역줄기볶음 숙주나물무침 배추김치 (745kcal)	버섯죽/잡곡밥 들깨미역국 소불고기 표고부추잡채 동태전&동그랑땡전 배추김치 (767kcal)	계란죽/잡곡밥 떡국 닭살묵은지찌짐 연근튀김/데리야끼 오징어젓갈무침 배추김치 (745kcal)	맛살죽/잡곡밥 북엇국 함박스테이크조림 새송이피망볶음 근대된장나물 배추김치 (736kcal)
저녁 식단	잡곡밥 호박새우젓국 돈육곤약장조림 가지나물볶음 오이지무침 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 유부장국 계란두부구이/양념 장 연근겉장조림 배추나물 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 사골우거지국 버섯불고기 들깨무나물볶음 썩갓오이지무침 배추김치 (654kcal)	잡곡밥 콩나물국 대파너비아니볶음 도토리묵참나물무침 천사채샐러드 배추김치 (632kcal)	잡곡밥 순대국밥 계란장조림 어묵피망볶음 얼갈이나물무침 배추김치 (644kcal)	잡곡밥 열무된장국 매콤감자조림 참나물두부무침 간장깻잎지 배추김치 (641kcal)
오후 간식	밤만쥬	딸기요거트	바나나	단호박죽	땅콩샌드위치	삶은계란
구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단	당근죽/잡곡밥 파송송달걀국 카레라이스 간풍기/소스 치커리양파겉절이 배추김치 (748kcal)	계란죽/잡곡밥 시금치된장국 고추장불고기 양배추찜/쌈장 콩나물무침 배추김치 (752kcal)	야채죽/잡곡밥 바지락칼국수 생선가스/소스 실곤약김치무침 오이지무침 배추김치 (736kcal)	흑임자죽/잡곡밥 물만두국 삼치무조림 탕평채 얼갈이된장나물 배추김치 (734kcal)	볶음콩죽/잡곡밥 김치콩나물국 순살닭볶음탕 비빔막국수 쫄쫄이오이지무침 배추김치 (742kcal)	버섯죽/잡곡밥 오뎅탕 오징어당면볶음 맛살컬리볶음 배추나물무침 배추김치 (722kcal)
저녁 식단	잡곡밥 조갯살미역국 대파불고기볶음 새우젓호박볶음 숙주나물무침 배추김치 (631kcal)	잡곡밥 북어계란국 떡갈비피망조림 들깨느타리볶음 무생채 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 닭곰탕 돈민찌두부조림 사각어묵볶음 썩갓겉절이 배추김치 (642kcal)	잡곡밥 우거지된장국 순대양배추볶음 스크램블에그 쫄상추무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 순두부찌개 돈육잡채 동그랑땡전 근대나물무침 배추김치 (633kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 치킨너겟/소스 가지당근볶음 시금치나물 배추김치 (641kcal)
오후 간식	딸기요플레	단팥죽	바나나	프렌치토스트	밤만쥬	플레인요거트

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

※ 원산지 표시 : 쌀 (국내산), 김치(국산및중국산), 고춧가루(중국산,국내산), 우 육(뉴질랜드), 돈육, 닭(국내산), 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.