

식단표

2026.05.01 ~ 2026.05.31 [2026년 05월]

이룸재가노인복지센터

구분						금(05.01)	토(05.02)
점심 식단						잡곡밥 우거지된장국 오리주물럭 오이나물무침 건파래자반 깍두기 (535kcal)	잡곡밥 북엇국 너비아니구이 감자조림 실곤약채소무침 배추김치 (554kcal)
저녁 식단						백미밥 닭곰탕 돈사태찜 방풍나물무침 양념깻잎지 배추김치 (545kcal)	백미밥1/2 어묵우동 새우부추전 흑임자연근샐러드 백김치 마시는요구르트 (681kcal)
오전 간식						마시는요구르트	키위
기능 식이						쇠고기채소죽 단호박죽	들깨버섯죽 달걀채소죽
구분	일(05.03)	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단		잡곡밥 콩비지찌개 훈제오리구이 어항가지볶음 부추양파무침 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 바지락살뚝국 돈육강정 도토리묵무침 머윗대나물볶음 배추김치 ↑ (592kcal)	카레라이스 유부장국 왕새우튀김 감자샐러드 청경채절절이 배추김치 (703kcal)	잡곡밥 물만둣국 닭볶음탕 새송이버섯조림 고춧잎나물무침 배추김치 (541kcal)	곤드레나물밥&양념장 시래깃국 돈육통마늘볶음 오이나물무침 상추겉절이 배추김치 (527kcal)	잡곡밥 북엇국 쇠고기장조림 한식잡채 방풍나물무침 배추김치 (645kcal)
저녁 식단		백미밥 등뼈감자탕 고등어조림 애너타리버섯볶음 숙갓나물무침 배추김치 (571kcal)	백미밥 육개장 애호박전 돌미나리무침 건파래자반 배추김치 (574kcal)	백미밥 아욱맑은국 쇠불고기 콩나물무침 양배추찜&쌈장 깍두기 (538kcal)	백미밥 설렁탕 해물찜 가지볶음 돌나물무침 배추김치 (611kcal)	백미밥 우동국물 오리불고기 감자채피망볶음 양념깻잎지 배추김치 (583kcal)	백미밥 고추장찌개 삼치구이 팽이버섯볶음 취나물무침 배추김치 (577kcal)
오전 간식		떠먹는요구르트	미숫가루	바나나	마시는요구르트	참외	두유
기능 식이		쇠고기브로콜리죽 잔멸치죽	참치채소죽 쇠고기죽	쇠고기미역죽 두부채소죽	새우살채소죽 달걀버섯죽	흰살생선죽 쇠고기채소죽	두부채소죽 흑임자죽

구분	일(05.10)	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단		잡곡밥 부추된장국 닭볶음탕 파리고추찜 숙갓나물무침 배추김치 (512kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 참치채소조림 오이나물볶음 건파래자반 배추김치 (517kcal)	잡곡밥 아욱맑은국 제육파채불고기 어항가지볶음 도토리묵무침 배추김치 (529kcal)	잡곡밥 들기름미역국 쇠고기육전 연근조림 치커리무침 배추김치 (581kcal)	잡곡밥 닭개장 주꾸미볶음 콩나물무침 돌미나리생채 배추김치 (606kcal)	짜장밥 달걀팻국 만두탕수육 실곤약채소무침 배추김치 키위 (627kcal)
저녁 식단		백미밥 생선까스&타르타 르소스 토마토양상추샐 러드 깍두기 마시는요구르트 (709kcal)	백미밥 어묵탕 돼지고기수육 우영조림 호박잎쌈&쌈장 배추김치 (633kcal)	백미밥 쇠고기뭇국 마파두부 궁채들깨볶음 취나물무침 배추김치 (602kcal)	백미밥 고추장찌개 고등어구이 갯잎순나물무침 무생채 배추김치 (525kcal)	백미밥 유부장국 돈육김치찜 불어묵조림 청경채나물무침 깍두기 (543kcal)	백미밥 사골우거찜국 훈제오리채소볶 음 견과류조림 부추양파무침 깍두기 (645kcal)
오전 간식		검은콩	오렌지	미숫가루	마시는요구르트	토마토	사과
기능 식이		쇠고기죽 들깨버섯죽	두부채소죽 참치죽	달걀채소죽 새우살죽	단호박죽 쇠고기채소죽	연두부죽 닭살채소죽	쇠고기콩나물죽 흰살생선죽
구분	일(05.17)	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단		잡곡밥 숙주맑은국 순살아귀찜 가지볶음 김구이 배추김치 (501kcal)	잡곡밥 오징어뭇국 온두부&양념장 맛살팽이버섯전 열무나물무침 배추김치 (581kcal)	잡곡밥 콩나물국 돈목살구이 우영채조림 고춧잎나물볶음 배추김치 (574kcal)	죽순영양밥&양념 장 근대맑은국 오징어전 미니리나물무침 배추김치 참외 (601kcal)	잡곡밥 황태찜국 돈갈비찜 양배추나물볶음 도라지생채 깍두기 (560kcal)	잡곡밥 열무된장국 닭볶음탕 도토리묵&양념장 오이양파무침 배추김치 (531kcal)
저녁 식단		백미밥 어묵숙갓국 돈육양파조림 머윗대나물볶음 과일샐러드 배추김치 (609kcal)	백미밥 시래깃국 순살찜닭 고사리나물볶음 오이무침 배추김치 (522kcal)	백미밥 참치김치찌개 채소달걀말이 마늘종볶음 부추양파무침 깍두기 (567kcal)	백미밥 버섯들깨국 닭갈비 브로콜리피망볶 음 참나물무침 배추김치 (582kcal)	백미밥 수제비국 코다리조림 고구마순나물볶 음 상추겉절이 배추김치 (684kcal)	백미밥 부대찌개 스크램블에그 애호박볶음 파리고추찜 배추김치 (537kcal)
오전 간식		바나나	떠먹는요구르트	방울토마토	검은콩두유	마시는요구르트	사과
기능 식이		새우살채소죽 흑임자죽	닭살죽 두부채소죽	참치채소죽 쇠고기콩나물죽	쇠고기블블리죽 두부채소죽	단호박죽 복어달걀죽	쇠고기채소죽 닭살죽

구분	일(05.24)	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단		삼색나물비빔밥 달걀후라이 아욱맑은국 치킨네겟 배추김치 방울토마토 (549kcal)	잡곡밥 콩비지백탕 제육볶음 알배추쌈&쌈장 부추무침 깍두기 (587kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 파리고추찜 방풍나물무침 깍두기 (557kcal)	잡곡밥 얼큰버섯국 닭볶음탕 매생이전 치커리겉절이 깍두기 (606kcal)	잡곡밥 우거짓국 임연수양념찜 고사리나물볶음 오이양파무침 깍두기 (508kcal)	잡곡밥1/2 잔치국수 떡갈비조림 도토리묵무침 배추김치 마시는요구르트 (723kcal)
저녁 식단		백미밥 사골곰타 두부양념조림 해물완자전 시금치나물무침 깍두기 (678kcal)	백미밥 감자양파국 닭살굴소스볶음 브로콜리숙회 청포묵무침 배추김치 (568kcal)	백미밥 육개장 고등어구이 어항가지볶음 오복지무침 배추김치 (638kcal)	백미밥 유부맑은국 돈육짜장볶음 얼무나물무침 견과류조림 배추김치 (647kcal)	백미밥 얼큰콩나물국 오리로스구이 호박고지나물볶음 음 양배추찜&쌈장 깍두기 (585kcal)	백미밥 팽이버섯된장국 간장돼지불고기 궁채들깨볶음 무생채 배추김치 (517kcal)
오전 간식		키위	검은콩두유	바나나	마시는요구르트	미숫가루	배
기능 식이		연두부죽 새우살채소죽	닭살채소죽 콩비지죽	쇠고기죽 참치채소죽	유부된장죽 달걀죽	순두부채소죽 흰살생선죽	복어죽 새우살채소죽

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

※ 원산지 표시 : 김치-국내산

돼지고기-국내산

닭고기 -국내산

고추가루-국내산

삼치-국내산

임연수-미국산

쭈구미-베트남산