

2026년 05월 식단표

2026년 05월

효디딤돌 주야간보호센터

구분						금(05.01)	토(05.02)
점심 식단						쌀밥/완두콩죽 호박새우젓국 돼지고기콩나물 찜 감자채볶음 양배추샐러드*오 리엔탈 배추김치/백김치	쌀밥/깨죽 소고기무국 코다리조림 고구마순나물 상추무침 배추김치/백김치
저녁 식단						쌀밥/브로콜리당 근죽 채식육개장 함박스테이크*소 스 새송이버섯볶음 청경채무침 배추김치/백김치	쌀밥/옥수수죽 고추장찌개 돈육곤약장조림 우엉조림 단배추나물 배추김치/백김치
오전 간식						씨리얼	망개떡
오후 간식						요거트	팝콘
구분	일(05.03)	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단		쌀밥/땅콩죽 근대장국 닭볶음탕 숙주나물 천사채샐러드 배추김치/백김치	완두콩밥/옥수수 죽 복어국 돈육간장불고기 호박볶음 청경채무침 배추김치/백김치	쌀밥/단호박죽 광주식애호박찌 개 해물가스*타르타 르 견과류우영조림 올방개묵무침 배추김치/백김치	쌀밥/닭야채죽 콩가루배춧국 돈육김치찜 감자채볶음 얼갈이된장나물 배추김치/백김치	녹두밥+참쌀/완 두콩죽 삼계탕 고명(대파,지단, 대추) 도라지오이무침 배추김치/백김치	쌀밥/깨죽 청국장 폭찹스테이크 취나물무침 부추무침 배추김치/백김치
저녁 식단		쌀밥/깨죽 채소짬뽕 탕수육*소스 가지나물 시금치나물 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리당 근죽 시래기된장국 너비아니구이 죽순땅콩가루볶 음 실곤약야채무침 배추김치/백김치	쌀밥/깨죽 순두부백탕 카레소스 마늘종맛살볶음 치커리무침 배추김치/백김치	쌀밥/크래미야채 죽 채식육개장 미트볼간풍기 고구마순나물 미역초무침 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리당 근죽 비지찌개 시래기불고기 연근엿장조림 양배추찜*쌈장 배추김치/백김치	쌀밥/옥수수죽 아욱장국 온두부*양념장 느타리버섯볶음 상추무침 배추김치/백김치
오전 간식		김치죽	야채스프	단호박스프	옥수수스프	단호박	삶은계란
오후 간식		황도	토마토	수박	포도	호두과자	쌀과자

구분	일(05.10)	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단		쌀밥/땅콩죽 생일특식 황태미역국 한방돈갈비찜 한식잡채 샐러드/케이크 배추김치/백김치	팔밥/옥수수죽 부대찌개 들깨백불고기 고구마순나물 청포묵무침 배추김치/백김치	쌀밥/단호박죽 열무장국 고기버섯전골 견과류연근조림 상추무침 배추김치/백김치	쌀밥/닭야채죽 청국장 꼭참스테이크 미역줄기볶음 실곤약야채무침 배추김치/백김치	쌀밥/완두콩죽 느타리된장찌개 삼치카레구이 메추리알곤약장 조림 들깨무나물 배추김치/백김치	쌀밥/소고기버섯 죽 비지찌개 닭볶음탕 시금치나물 마카로니콘샐러드 배추김치/백김치
저녁 식단		쌀밥/깨죽 배추된장국 햄두부짜글이 새송이버섯볶음 무나물 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리당 근죽 얼갈이장국 치킨까스*소스 쥬키니호박볶음 숙주나물 배추김치/백김치	쌀밥/깨죽 유부두부국 삼선짜장소스 고사리나물 단무지채무침 배추김치/백김치	쌀밥/크래미야채 죽 무채국 백순대야채볶음 브로콜리두부버 무리 오이양파무침 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리당 근죽 호박새우젓국 짬뽕불고기 취나물무침 부추무침 배추김치/백김치	쌀밥/옥수수죽 복어국 함박스테이크*소 스 감자채볶음 우엉엿장조림 배추김치/백김치
오전 간식		미숫가루	찐빵	김치죽	카스테라	빵과 매실주스	기정떡
오후 간식		케이크	사과	마시는 요구르트	수박	고구마	참외
구분	일(05.17)	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단		쌀밥/땅콩죽 광주식애호박찌 개 돈육모듬장조림 고사리나물 오이생채 배추김치/백김치	흑미밥/옥수수죽 콩나물국 강된장비빔 소불고기전골 양상추샐러드*과 일D 배추김치/백김치	쌀밥/단호박죽 아욱장국 훈제오리단호박 볶음 콩나물무침 도토리묵야채무 침 배추김치/백김치	쌀밥/닭야채죽 부대찌개 돈육우거지찜 마늘종볶음 치커리무침 배추김치/백김치	쌀밥/완두콩죽 소고기무국 동태조림 고사리나물 청경채무침 배추김치/백김치	쌀밥/깨죽 무채국 돼지김치두루치 기 감자채볶음 푸실리콘샐러드 배추김치/백김치
저녁 식단		쌀밥/깨죽 청국장 미트볼간풍기 연근엿장조림 부추무침 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리당 근죽 채식육개장 너비아니구이 죽순땅콩가루볶 음 해초야채무침 배추김치/백김치	쌀밥/참깨죽 중화계란탕 미니돈까스*소스 아주까리나물 무채유자무침 배추김치/백김치	쌀밥/크래미야채 죽 팬이두부국 하이라이스 햄감채볶음 수제피클 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리당 근죽 비지찌개 데리야끼불고기 시금치나물 실곤약야채무침 배추김치/백김치	쌀밥/야채죽 얼갈이장국 춘천닭갈비 가지나물 숙갓무침 배추김치/백김치
오전 간식		고구마	감자	단호박	옥수수	씨리얼	김치죽
오후 간식		제철과일	수박	황도	참외	딸기	팝콘 및 쌀과자

구분	일(05.24)	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단		쌀밥/땅콩죽 청국장 닭살찜스테이크 고구마순나물 올방개묵무침 배추김치/백김치	강낭콩밥/옥수수 죽 호박새우젓국 들깨백불고기 숙주당근나물 부추무침 배추김치/백김치	쌀밥/단호박죽 비지찌개 오징어까스*스리 라차소스 연근조림 시금치나물 배추김치/백김치	조밥/두부죽 배추된장국 돈육김치찜 무나물 치커리무침 배추김치/백김치	<특식> 소고기 콩나물밥 콩나물국 김치	쌀밥/깨죽 북어국 돈육무장조림 실곤약야채무침 상추무침 배추김치/백김치
저녁 식단		쌀밥/깨죽 콩나물무채국 순대야채볶음 도라지볶음 청경채무침 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리당 근죽 채소짬뽕 푸실리토마토미 트볼조림 마늘종볶음 양배추나물 배추김치/백김치	쌀밥/깨죽. 맑은버섯국 돈다짐육두부조 림 감자채볶음 브로콜리아채무 침 배추김치/백김치	쌀밥/크래미야채 죽 파계란국 카레소스 취나물무침 오이생채 배추김치/백김치	쌀밥/브로콜리당 근죽 근대장국 시래기불고기 느타리버섯볶음 청경채무침 배추김치/백김치	쌀밥/옥수수죽 광주식애호박찌 개 너비아니구이 죽순볶음 얼갈이나물 배추김치/백김치
오전 간식		빵	기정떡	씨리얼	김치죽	삶은계란	고구마
오후 간식		블루베리	참외	수박	복숭아	황도	참외

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

※ 원산지 표시 : 밥,죽(쌀-국내산), 포기김치(배추-중국산, 고춧가루-중국산), 돼지고기(국내산), 닭정육(브라질산), 소고기(호주산)