

월간 식단표

2026년 05월

업체명: 주식회사올바른

구분						금(05.01)	토(05.02)
점심 식단						잡곡밥 미역국 궁중떡볶이 시래기조림 돌나물초무침 김치 새우야채죽 (721kcal)	잡곡밥 된장국 소고기양배추볶음 비름나물 무생채 김치 버섯야채죽 (668kcal)
저녁 식단						기장밥 다시마채무국 계란후라이조림 콩나물무침 열갈이나물 김치 소라야채죽 (703kcal)	기장밥 감자양파국 데리야끼맛불고기 미니새송이조림 열무겉절이 김치 닭야채죽 (649kcal)
오전 간식						요플레	요플레
오후 간식						мага렛트/요구르트	후렌치파이/두유
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 김치국 돈육감자찜 꼬시래기무침 도시락김 김치 소고기야채죽 (650kcal)	잡곡밥 유부장국 함박스테이크 양배추샐러드 그린빈볶음 김치 소라야채죽 (743kcal)	잡곡밥 미역국 청경채불고기 우무묵야채무침 열무겉절이 김치 새우야채죽 (698kcal)	잡곡밥 우거지해장국 안동찜닭 양념깻잎지 오이무침 김치 깨죽 (671kcal)	잡곡밥 미소팽이국 계란후라이+약고 추장 콩나물무침 무생채 김치 소라야채죽 (709kcal)	잡곡밥 어묵국 짜장소스 목이버섯냉채 부추무침 김치 버섯야채죽 (723kcal)
저녁 식단		기장밥 계란국 마파두부 열갈이겉절이 삼색겨자무침 김치 새우야채죽 (711kcal)	기장밥 들깨호박국 오징어돈육볶음 파리조림 수제장아찌 김치 버섯야채죽 (684kcal)	기장밥 청국장 참치야채볶음 연근조림 근대나물 김치 호박죽 (634kcal)	기장밥 된장국 불맛제육볶음 어묵야채볶음 돌나물무침 김치 소고기야채죽 (689kcal)	기장밥 호박찌개 육우떡볶이 툇무침 도토리묵백김치 무침 김치 새우야채죽 (700kcal)	기장밥 미역국 너비아니조림 단호박범벅 청경채겉절이 김치 닭야채죽 (647kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		웨하스/요구르트	팝콘/요구르트	카스타드/요구르트	누네띠네/주스	과일푸딩	오꼬시/두유

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 된장국 닭갈비 어묵볶음 무말랭이무침 김치 닭야채죽 (658kcal)	잡곡밥 부대찌개 계란찜 콩조림 얼갈이겉절이 김치 깨죽 (688kcal)	잡곡밥 미역국 버섯소불고기 근대나물 실곤약야채무침 김치 소라야채죽 (710kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 야채카레 오복지무침 청경채겉절이 김치 흑임자죽 (687kcal)	잡곡밥 배추바지락국 삼치구이 해초샐러드 부추무침 김치 새우야채죽 (638kcal)	잡곡밥 된장국 돈불고기 썩갓나물 브로콜리흑임자 무침 김치 버섯야채죽 (655kcal)
저녁 식단		기장밥 콩나물국(다진오 징어) 마늘쫄불고기 브로콜리무침 돌나물무침 김치 새우야채죽 (647kcal)	기장밥 다시마채무국 돈육야채볶음 견과류멸치볶음 오이무침 김치 버섯야채죽 (650kcal)	기장밥 된장국 미트볼치킨강정 수제피클 비름나물 김치 호박죽 (722kcal)	기장밥 황태무국 김치참치볶음 알감자조림 콩나물무침 김치 소고기야채죽 (674kcal)	기장밥 우동장국 돈채피망볶음 청포묵김가루무 침 열무나물 김치 소라야채죽 (647kcal)	기장밥 김치국 닭살곤약조림 호박볶음 톳무침 김치 닭야채죽 (671kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		와플/요구르트	롤리폴리/두유	후레쉬베리/요구 르트	밤만쥬/주스	웨하스/요구르트	쿠키/두유
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 소고기무국 김치제육볶음 건새우마늘쫄부 음 도시락김 김치 소고기야채죽 (670kcal)	잡곡밥 북어콩나물국 강된장 해초무침 천사채샐러드 김치 소라야채죽 (724kcal)	잡곡밥 파개장 돈불고기 도토리묵야채무 침 오이무침 김치 깨죽 (649kcal)	잡곡밥 된장국 너비아니조림 해파리냉채 얼갈이나물 김치 흑임자죽 (673kcal)	잡곡밥 미역국 닭볶음탕 꼬시래기무침 콩나물무침 김치 새우야채죽 (685kcal)	잡곡밥 사골국 오징어돈육불고 기 알감자조림 비름나물 김치 버섯야채죽 (643kcal)
저녁 식단		기장밥 된장국 동그랑땡난자완 스 유부냉채 열무겉절이 김치 새우야채죽 (714kcal)	기장밥 미역국 백닭갈비 양념깻잎지 근대나물 김치 버섯야채죽 (675kcal)	기장밥 비지찌개 베이컨야채볶음 우영채조림 양배추김가루샐 러드 김치 호박죽 (669kcal)	기장밥 감자국 소고기버섯소스 병아리콩조림 돌나물무침 김치 소고기야채죽 (707kcal)	기장밥 다시마채무국 돈육두부조림 어묵야채볶음 청경채나물 김치 소라야채죽 (674kcal)	기장밥 된장국 훈제오리배추찜 탕평채 부추무침 김치 닭야채죽 (697kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		뽕또/요구르트	야채크래커/주스	버터링/요구르트	오꼬시/두유	평리수/요구르트	밀크쌀과자/두유

구분	일(05.24)	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단		잡곡밥 우동장국 돈불고기 맛살냉채 땅콩조림 김치 소고기야채죽 (673kcal)	잡곡밥 된장국 고기소보루+고추 장 콩나물무침 열무겉절이 김치 소라야채죽 (684kcal)	잡곡밥 오이냉국 동태조림 수제장아찌 근대나물 김치 깨죽 (665kcal)	잡곡밥 된장국 부대볶음 우무묵무침 열갈이겉절이 김치 흑임자죽 (681kcal)	잡곡밥 짬뽕국 짜장소스 단무지무침 해파리냉채 김치 새우야채죽 (735kcal)	잡곡밥 청국장 돈육무조림 콩나물무침 돌나물무침 김치 버섯야채죽 (690kcal)
저녁 식단		기장밥 순두부찌개 그린빈베이컨볶 음 들기름막국수 무생채 김치 새우야채죽 (731kcal)	기장밥 사골감자국 계란찜 미니새송이조림 청경채겉절이 김치 버섯야채죽 (649kcal)	기장밥 우거지해장국 김치닭조림 마카로니샐러드 해초무침 김치 호박죽 (691kcal)	기장밥 고추장찌개 돈채죽순볶음 툇무침 파채무침 김치 소고기야채죽 (677kcal)	기장밥 미역국 제육볶음 건새우마늘쫄볶 음 오이무침 김치 소라야채죽 (694kcal)	기장밥 미소장국 오징어어묵볶음 시래기멸치조림 치커리유자무침 김치 닭야채죽 (646kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		다이제썬/요구르 트	미니사과쿠키/두 유	에이스/요구르트	크리스피롤/주스	과일푸딩	미니단팥빵/요구 르트

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

※ 원산지 표시 : 쌀-국내산

배추김치(배추,고춧가루)-중국산

돼지고기-국내산

떡갈비(돈육)-국내산

닭고기-국내산

소고기-호주산

동태-러시아산

갈치-모로코산

참치(캔)-원양산

햄(돈,계육)-국내산

두부,순두부(콩)-외국산

오징어젓-중국산

고등어-국내산

북어채-러시아산