

식단표

2026년 05월

실버재가복지센터

구분					금(05.01)	토(05.02)
점심 식단					흰쌀밥/잡곡밥 우거지맑은국 돈사태찜 고사리나물 썩갓겉절이 나박김치 (509kcal)	우삼겹쌀국수 채소주먹밥 춘권튀김 양파초절임 배추김치 (569kcal)
저녁 식단					흰쌀밥/잡곡밥 복엇국 달걀장조림 비름나물 동부묵무침 배추김치 (574kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 백순대채소볶음 부지갱이나물 무생채 물김치 (681kcal)
오전 간식					율무차	율무차
오후 간식					자른꿀떡	양갱
구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 간pong두부 버터채소볶음 단무지무침 배추김치 (558kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 느타리맑은국 돼지고기김치찜 감자채볶음 방풍나물 나박김치 (554kcal)	가지영양밥 콩나물국 오리주물럭 양상추샐러드 열무김치 (512kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 웅심이김국 떡갈비조림 만가닥버섯나물 명이나물무침 물김치 (609kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 온도토리묵국 장어구이 애호박전 부추양파무침 배추겉절이 (684kcal)	칼국수 멸치주먹밥 갈비만두 궁채장아찌 배추김치 (643kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루배춧국 돈육불고기 잔멸치고추장볶음 새싹채소무침 파김치638 (663kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 차돌숙주볶음 고춧잎나물 김구이&양념장 배추김치 (665kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 삼치구이 더덕채무침 참나물겉절이 배추김치 (614kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 치즈달걀말이 그린빈볶음 씨앗젓갈 배추김치 (659kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩비지찌개 비엔나메추리알조림 고구마줄기볶음 두릅초무침 배추김치 (604kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 쇠고기양파볶음 단호박찜 목이버섯오이무침 물김치 (532kcal)
오전 간식	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식	프렌치토스트	요플레	망고푸딩	바나나	아이스홍시	배슬라이스

구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 쇠고기산적 미역줄기볶음 탕평채 파김치 (650kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 감자다시마국 목살간장볶음 파리고추조림 콩나물파채무침 나박김치 (622kcal)	짜장밥 해물짬뽕국 표고탕수&칠리소스 오이생채 배추김치 (610kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 매콤애호박국 영양찜닭 건새우볶음 단배추겉절이 동치미 (605kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 된장찌개 우삼겹양배추볶음 알마늘볶음 치커리새콤무침 파김치 (754kcal)	잔치국수 후리가게주먹밥 골뱅이무침 어수리나물 배추김치 (614kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 두부찜&흑임자소스 견과류볶음 시래기나물 배추김치 727 (645kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부김치국 훈제오리구이&소스 컬리플라워볶음 쌈무 배추김치 (620kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 우거지국 대파돼지불고기 명엽채조림 상추&쌈장 열무김치 (581kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 주꾸미야채볶음 고들빼기무침 마카로니샐러드 배추김치 (557kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 동태썩갓탕 크래미달걀찜 청경채굴소스볶음 사과배무침 배추김치 (599kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 근대국 제육볶음 애느타리버섯조림 쪽파들기름무침 나박김치 (550kcal)
오전 간식	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식	도너츠	커스터드크림빵	골드키위	경단	약식	크래커
구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 미나리백합탕 고등어조림 무청나물 천사채샐러드 물김치 (674kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루아육국 쇠고기찜 호두마늘볶음 고추쌈장무침 배추김치 (597kcal)	파불고기덮밥 팽이미소국 감자전 두릅무침 배추김치 (554kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은김치국 오리불고기 다래순볶음 상추겉절이 동치미 (627kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵탕 돈육찜쌀구이 그린빈볶음 더덕채무침 배추김치 (661kcal)	떡만둣국 김가루주먹밥 오징어초무침 시금치나물 깍두기 (561kcal)
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 돼지고기찌개 두부구이&양념장 진미채조림 명이나물무침 배추김치 (658kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 깨소스닭살무침 브로콜리햄볶음 로메인겉절이 열무김치 (643kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 썩갓맑은국 해물당면볶음 시래기지짐 맛살오이냉채 물김치 (547kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 돈육춘장볶음 멸치아몬드조림 비름나물무침 배추김치 (612kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 차돌김치볶음 고구마맛탕 방풍나물장아찌 나박김치 (680kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 옥수수달걀말이 가지양파볶음 메밀묵새싹무침 배추김치 (695kcal)
오전 간식	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식	단팥빵	파인애플 슬라이스	바나나 셰이크	오렌지	미니와플	식혜
구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단	흰쌀밥/잡곡밥 썩갓어묵국 쇠고기볶음 비름나물 양배추찜&쌈장 나박김치	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 삼겹살미나리볶음 알마늘절임 실곤약채소무침 배추김치	취나물밥&양념장 콩나물국 조기구이 청포묵김무침 알배추겉절이	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 훈제오리무침 파프리카볶음 매실장아찌 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 얼갈이국 들깨백불고기 견과류꿀볶음 상추초무침 파김치	간장비빔국수 맑은장국 해물파전 양념고추지 열무김치
저녁 식단	흰쌀밥/잡곡밥 닭개장 생선까스&타르소스 부지갱이나물볶음 오복지 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 삼치양념찜 표고버섯볶음 깻잎지 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 닭봉조림 영양콩범벅 참나물겉절이 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 청경채맑은국 쇠고기장조림 고구마순볶음 유부겨자채 열무김치	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 달걀채소폭찜 미역줄기볶음 가지나물 배추김치	흰쌀밥/잡곡밥 올갱이국 돼지고기두루치기 모듬버섯볶음 숙주나물무침 배추김치
오전 간식	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차	율무차
오후 간식	모닝빵&딸기잼	시리얼&우유	블루베리	마늘빵	참외	꿀호떡

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