

2026년 05월 식단표 영양사 : 인 * 진

월/일		점심	변경시메뉴	비고	간식	
토요일 2일		백미 무국 미역줄기볶음 고사리볶음 고등어구이 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
710	25					
월요일 4일		흑미 청국장 마늘쫄새우볶음 묵무침 콩치구이 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
775	28					
화요일 5일		검은콩밥 콩나물국 느타리버섯볶음 미역무침 소불고기 무우생채			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
720	30					
수요일 6일		보리밥 북엇국 오이무침 감자볶음 호박전 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
695	20					
목요일 7일		백미 미역국 잡채 무나물 오징어무침 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
745	24					
금요일 8일		흑미 닭곰탕 숙주나물 묵나물볶음 곤약조림 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
705	29					
토요일 9일		카레라이스 (백미) 호박볶음 시래기볶음 오뎅볶음 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
730	20					

원산지	쌀:국산배추:국산고춧가루:국산돼지고기:국산 소고기:국산및호주산닭고기:국산생선:국산및러시아야채:국산
-----	---

상기식단은사정에따라변경될수있습니다

2026년 05월 식단표 영양사 : 인 * 진

월/일		점심	변경시메뉴	비고	간식	
월요일 11일		보리밥 된장국 두부구이 도라지무침 돼지불고기 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
780	35					
화요일 12일		검은콩밥 순두부김치국 콩나물무침 표고버섯볶음 코다리조림 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
750	31					
수요일 13일		흑미 소고기국 메추리알조림 오이무침 브로콜리두부무침 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
670	21					
목요일 14일		백미 곤지알탕 파리고추조림 청경채숙주무침 가지볶음 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
685	20					
금요일 15일		보리밥 비지찌개 멸치볶음 도라지볶음 전 가자미조림			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
741	28					
토요일 16일		검은콩밥 김치찌개 김 시금치나물 새송이버섯볶음 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
622	20					
월요일 18일		백미 무국 미역줄기볶음 고사리볶음 고등어구이 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
713	25					

원산지	쌀:국산배추:국산고춧가루:국산돼지고기:국산 소고기:국산및호주산닭고기:국산생선:국산및러시아야채:국산
-----	---

상기식단은사정에따라변경될수있습니다

2026년 05월 식단표 영양사 : 인 * 진

월/일		점심	변경시메뉴	비고	간식	
화요일 19일		흑미 청국장 마늘쫄새우볶음 묵무침 콩치구이 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
775	28					
수요일 20일		검은콩밥 콩나물국 느타리버섯볶음 미역무침 소불고기 무우생채			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
722	30					
목요일 21일		보리밥 복엿국 오이무침 감자볶음 호박전 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
695	21					
금요일 22일		백미 미역국 잡채 무나물 오징어무침 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
745	24					
토요일 23일		흑미 닭곰탕 숙주나물 묵나물볶음 곤약조림 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
705	29					
월요일 25일		백미 카레라이스 호박볶음 시래기볶음 오뎅볶음 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
730	20					
화요일 26일		보리밥 된장국 두부구이 도라지무침 돼지불고기 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
790	35					

원산지	쌀:국산배추:국산고춧가루:국산돼지고기:국산 소고기:국산및 호주산닭고기:국산생선:국산및러시아야채:국산
-----	--

상기식단은사정에따라변경될수있습니다

2026년 05월 식단표 영양사 : 인 * 진

월/일		점심	변경시메뉴	비고	간식	
수요일 27일		검은콩밥 순두부김치국 콩나물무침 표고버섯볶음 코다리조림 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
750	31					
목요일 28일		흑미 소고기국 메추리알조림 오이무침 브로콜리두부무침 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
670	21					
금요일 29일		백미 곤지알탕 파리고추조림 청경채숙주무침 가지볶음 김치			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
685	20					
토요일 30일		보리밥 비지찌개 멸치볶음 도라지볶음 전 가자미조림			오전	오곡차
열량	단백질				오후	요구르트
742	28					
					오전	
열량	단백질				오후	
					오전	
열량	단백질				오후	

원산지	쌀:국산배추:국산고춧가루:국산돼지고기:국산 소고기:국산및호주산닭고기:국산생선:국산및러시아야채:국산
-----	---

상기식단은사정에따라변경될수있습니다