

식단표

2026년 05월

해리좋은사람들주간보호센터

구분						금(05.01)	토(05.02)
점심 식단						잡곡밥 배추김치 육개장 연두부+양념장 꼬시래기무침 느타리버섯볶음 (721kcal)	잡곡밥 배추김치 홍합미역국 코다리조림 마늘쫄볶음 숙주나물 (668kcal)
저녁 식단						잡곡밥 배추김치 시래기 된장국 무생채 깻잎지 오징어젓갈 (703kcal)	잡곡밥 배추김치 물만두국 깻잎지 갈치숙젓 가지나물 (649kcal)
오전 간식						야채죽	호박죽
오후 간식						오뎅	수박/바나나
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 배추김치 오징어무국 생선구이 얼갈이나물 목이버섯볶음 (650kcal)	잡곡밥 배추김치 유부장국 돈까스 양배추샐러드 마늘쫄볶음 (743kcal)	잡곡밥 배추김치 청국장 청경채나물 우무묵야채무침 계란찜 (698kcal)	잡곡밥 배추김치 우거지된장국 오이무침 생선구이 숙주나물 (671kcal)	잡곡밥 배추김치 미역국 가지튀김 돼지머리(새우젓) 무나물 (709kcal)	잡곡밥 배추김치 미소팽이국 계란후라이+약고 추장 부추무침 무생채 (723kcal)
저녁 식단		잡곡밥 배추김치 시래기된장국 야채전 숙주무침 오징어젓갈 (711kcal)	잡곡밥 배추김치 들깨호박국 오징어돈육볶음 가지나물 무장아찌 (684kcal)	잡곡밥 배추김치 조개미역국 연근조림 깻잎지 소시지전 (634kcal)	잡곡밥 배추김치 콩나물국 어묵볶음 갈치숙젓 동그랑땡 (689kcal)	잡곡밥 배추김치 애호박찌개 계란장조림 오복지 멸치볶음 (700kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 계란찜 숙주나물무침 청경채겉절이 (647kcal)
오전 간식		야채죽	흑임자죽	녹두죽	호박죽	옥수수죽	들깨죽
오후 간식		요구르트	요구르트	카스타드	주스	딸기/송편	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 배추김치 된장국 닭볶음탕 어묵볶음 숙주무침 (658kcal)	잡곡밥 배추김치 두부김치찌개 계란말이 병아리콩조림 얼갈이겉절이 (688kcal)	잡곡밥 배추김치 홍합미역국 애느타리볶음 도라지무침 생선전 (710kcal)	잡곡밥 배추김치 순두부국 생선구이 툇무침 무나물 (687kcal)	잡곡밥 배추김치 동태국 꼬시래기무침 계란장조림 고사리나물 (638kcal)	된장국 배추김치 두부조림 오징어젓갈 청경채무침 (655kcal)
저녁 식단		잡곡밥 배추김치 콩나물국 계란찜 두부구이 오징어젓갈 (647kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 순대볶음 무우생채 멸치볶음 (650kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 도토리묵 숙주나물 동그랑땡 (722kcal)	잡곡밥 배추김치 황태무국 알감자조림 숙주무침 갈치숙젓 (674kcal)	잡곡밥 배추김치 유부장국 미니돈까스 단무지무침 버섯볶음 (647kcal)	잡곡밥 배추김치 김치국 호박볶음 조미김 계란장조림 (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 배추김치 소고기무국 건새우마늘쫀부 음 콩나물무침 부추겉절이 (670kcal)	잡곡밥 배추김치 북어콩나물국 순대볶음 미역초무침 느타리버섯볶음 (724kcal)	잡곡밥 배추김치 파개장 두부조림 청경채나물 새송이버섯볶음 (649kcal)	잡곡밥 배추김치 유부국 야채카레 오복지 청경채나물 (673kcal)	찰밥 배추김치 소고기미역국 잡채 고사리나물 조미김 (685kcal)	콩나물밥+양념장 배추김치 황태계란국 (643kcal)
저녁 식단		잡곡밥 배추김치 된장국 동그랑땡 단무지무침 깻잎지 (714kcal)	잡곡밥 배추김치 어묵국 무생채 호박볶음 가지나물 (675kcal)	잡곡밥 배추김치 비지찌개 목이버섯나물 오이무침 오징어젓갈 (669kcal)	잡곡밥 배추김치 감자국 병아리콩조림 콩나물무침 얼갈이나물 (707kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 두부구이 어묵볶음 무나물 (674kcal)	잡곡밥 배추김치 물만두국 깻잎지 숙주나물 가지나물 (697kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		뽕또/요구르트	야채 크래커/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 배추김치 김치콩나물국 제육볶음 양파장아찌 계란찜 (673kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 삼치구이 새송이곤약조림 미나리무침 (684kcal)	잡곡밥 배추김치 버섯들깨국 강된장+상추쌈 무생채 청경채나물 (665kcal)	잡곡밥 배추김치 시래기뼈다귀탕 단무지무침 도토리묵 숙주나물 (681kcal)	잡곡밥 배추김치 어묵국 미역초무침 버섯탕수육 가지나물 (735kcal)	잡곡밥 배추김치 유부국 동그랑땡 얼갈이겉절이 콩나물무침 (690kcal)
저녁 식단		잡곡밥 배추김치 감자된장국 무생채 조미김 목이버섯나물 (731kcal)	잡곡밥 배추김치 계란파국 가지볶음 어묵볶음 얼갈이나물 (649kcal)	잡곡밥 배추김치 북어국 마늘쫀건새우볶음 청경채나물 야채전 (691kcal)	잡곡밥 배추김치 우거지된장국 들깨무나물 멸치볶음 깻잎지 (677kcal)	잡곡밥 배추김치 조개미역국 계란찜 얼갈이나물 갈치숙젓 (694kcal)	잡곡밥 배추김치 된장국 계란찜 오징어젓갈 얼갈이나물 (646kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		다이제썬/요구르트	미니사과쿠키/두유	에이스/요구르트	크리스피롤/주스	과일푸딩	미니단팥빵/요구르트

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표