

식단표

2026년 05월

골드효마실주간보호전문센터

구분						금(05.01)	토(05.02)
아침 식단						노동절	현미찹쌀밥 순두부찌개 해물완자 땅콩조림 치커리겉절이 배추김치 (703kcal)
점심 식단						노동절	현미찹쌀밥 소고기미역국 고등어구이 도토리묵김무침 부추겉절이 배추김치 (849kcal)
저녁 식단						노동절	현미찹쌀밥 옥수수스프 두부조림 무나물무침 감자사라다 배추김치 (762kcal)
오후 간식							씨리얼/우유
당뇨 식							보리밥
구분	일(05.03)	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
아침 식단	현미찹쌀밥 팽이버섯미역국 야채계란찜 우엉채조림 오복지무침 배추김치 (684kcal)	현미찹쌀밥 건새우근대국 우장조림 부추겉절이 돌자반김 배추김치 (680kcal)	현미찹쌀밥 배추국 닭살굴소스볶음 브로컬리숙회 새우젓무침 배추김치 (702kcal)	현미찹쌀밥1/2 누룽지탕 야채계란찜 주키니호박볶음 방풍나물무침 배추김치 (696kcal)	현미찹쌀밥 북어계란국 두부조림 감자채볶음 고사리나물 배추김치 (701kcal)	현미찹쌀밥1/2 야채닭죽 오이무침 도라지볶음 돌자반김 배추김치 (700kcal)	현미찹쌀밥 바지락무국 낙지젓갈 브로컬리무침 숙주나물무침 배추김치 (693kcal)
점심 식단	현미찹쌀밥 들깨배추국 목살찜 맛살겨자무침 상추쌈 배추김치 (856kcal)	차조밥 시래기된장국 닭살불고기 엄지새송이볶음 참나물생채 배추김치 (884kcal)	현미찹쌀밥 참치미역국 카레라이스 마카로니샐러드 시금치나물 배추김치 (880kcal)	<특식5찬> 현미찹쌀밥 짜장면 돈까스/소스 부추겉절이 들깨무나물 배추김치 요구르트 (910kcal)	현미찹쌀밥 옥수수스프 우민찌고추다대 기 깨순무침 참나물무침 배추김치 (847kcal)	현미찹쌀밥 콩나물국 돈수육 양배추쌈 미나리무침 배추김치 (873kcal)	현미찹쌀밥 미소된장국 소불고기 한식잡채 치커리생채 배추김치 (846kcal)
저녁 식단	현미찹쌀밥 시금치된장국 마파두부 고구마순볶음 청경채나물 배추김치 (774kcal)	현미찹쌀밥 계란파국 공치김치조림 동부묵양념장 치커리생채 배추김치 (770kcal)	현미찹쌀밥 물만두국 두부구이 오이지무침 치커리무침 배추김치 (763kcal)	현미찹쌀밥 맑은미역국 콩나물잡채 마늘쫄무침 비름나물무침 배추김치 (750kcal)	현미찹쌀밥 순두부국 돈육김치찜 맛살볶음 열무나물 배추김치 (774kcal)	현미찹쌀밥 느타리버섯국 야채계란말이 실곤약야채무침 멸치볶음 배추김치 (768kcal)	현미찹쌀밥 들깨무채국 훈제오리볶음 연두부 양념장 토란대나물 배추김치 (743kcal)
오후 간식	방울토마토	순대	바나나	단팥빵	오렌지	찐계란	요플레/씨리얼
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(05.10)	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
아침 식단	현미찰쌀밥 건새우배추국 닭가슴살장조림 호박양파볶음 돌자반김 배추김치 (703kcal)	현미찰쌀밥 모듬어묵국 돈육장조림 우영채볶음 전장김 배추김치 (736kcal)	현미찰쌀밥 배추된장국 콩치무조림 느타리버섯볶음 오이지무침 배추김치 (700kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 야채계란찜 창란젓갈 무생채 배추김치 (701kcal)	현미찰쌀밥 바지락살무국 너비아니볶음 땅콩조림 미나리무침 배추김치 (692kcal)	현미찰쌀밥1/2 야채죽 돈민짜야채볶음 오징어젓갈 고춧잎무침 배추김치 (708kcal)	현미찰쌀밥 열무된장국 치즈스크램블에그 참나물무침 고사리나물 배추김치 (735kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥 들깨수제비탕 매추리알장조림 멸치볶음 시금치나물 배추김치 (861kcal)	현미찰쌀밥 우거지된장국 고등어무조림 감자조림 참나물무침 배추김치 (855kcal)	현미찰쌀밥 건새우미역국 함박스테이크조림 도토리묵야채무침 취나물무침 배추김치 (883kcal)	<특식5찬> 현미찰쌀밥1/2 잔치국수 우장조림 청상추겉절이 우영채조림 배추김치 파인애플 (850kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 돈사태찜 겨자부추무침 치커리무침 배추김치 (861kcal)	현미찰쌀밥 콩나물냉국 카레라이스 시금치나물 새송이버섯볶음 배추김치 (846kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 한식잡채 소불고기 양파장아찌 배추김치 (881kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 팽이버섯미역국 돈육굴소스볶음 가지양념조림 콩나물무침 배추김치 (786kcal)	현미찰쌀밥1/2 떡만두국 두부조림 버섯강정 무생채 배추김치 (771kcal)	현미찰쌀밥 크림스프 제육두루치기 호박양파볶음 썩갓나물 배추김치 (785kcal)	현미찰쌀밥 맑은콩나물국 삼치구이 천사채샐러드 청경채나물 배추김치 (769kcal)	현미찰쌀밥 시래기된장국 닭고구마조림 도라지볶음 근대나물 배추김치 (742kcal)	현미찰쌀밥 콩가루배추국 고등어무조림 오이지무침 시금치무침 배추김치 (730kcal)	현미찰쌀밥 홍합살무국 오리훈제구이 마늘쫄면장무침 호박볶음 배추김치 (771kcal)
오후 간식	키위	참외	토마토	찐만두	떡볶이	바나나	도넛
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥
구분	일(05.17)	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
아침 식단	현미찰쌀밥 쇠고기무국 브로콜리무침 가지야채볶음 돌자반김 배추김치 (689kcal)	현미찰쌀밥 오징어무국 두부구이 깻잎지무침 돌자반김 배추김치 (675kcal)	현미찰쌀밥 들깨미역국 스크램블에그 도라지야채볶음 땅콩조림 배추김치 (684kcal)	현미찰쌀밥1/2 콩나물맑은국 너비아니구이 호박새우살볶음 오복지무침 배추김치 (672kcal)	현미찰쌀밥 홍합살무국 매추리알장조림 감자채볶음 돌자반김 배추김치 (700kcal)	현미찰쌀밥1/2 누룽지탕 두부조림 새송이버섯볶음 오징어젓갈 배추김치 (686kcal)	현미찰쌀밥 물만두국 새우젓무침 깻잎장아찌 무나물 배추김치 (710kcal)
점심 식단	현미찰쌀밥 감자미역국 삼겹수육 상추쌈 느타리버섯볶음 배추김치 (884kcal)	차조밥 소고기무국 표고버섯볶음 고구마줄기볶음 고춧잎무침 배추김치 (834kcal)	현미찰쌀밥 오이미역냉국 탕수육 해초무침 썩갓나물 배추김치 (860kcal)	<특식5찬> 취나물덮밥 콩나물냉국 훈제오리무침 열무무침 겨자무생채 배추김치 요구르트 (840kcal)	검은콩밥 표고버섯미역국 고등어구이 감자사라다 숙주나물 배추김치 (813kcal)	현미찰쌀밥 오이미역냉국 돈수육 상추쌈 미나리무침 배추김치 (814kcal)	현미찰쌀밥 유부된장국 소불고기 한식잡채 오이생채 배추김치 (877kcal)
저녁 식단	현미찰쌀밥 열무된장국 닭두루치기 고사리볶음 치커리생채 배추김치 (768kcal)	현미찰쌀밥 들깨무채국 코다리무조림 새송이버섯볶음 비름나물 배추김치 (774kcal)	현미찰쌀밥 배추된장국 닭김치조림 두부투무침 얼갈이나물 '배추김치' (782kcal)	현미찰쌀밥 콩가루시래기국 돈육불고기 상추겉절이 시금치나물 배추김치 (768kcal)	현미찰쌀밥 차돌박이된장찌개 어묵야채볶음 브로콜리볶음 참나물무침 배추김치 (774kcal)	현미찰쌀밥 옥수수스프 생선가스 도토리묵무침 도라지생채 배추김치 (726kcal)	현미찰쌀밥 순두부맑은국 캔콩치무조림 옥수수샐러드 멸치볶음 배추김치 (760kcal)
오후 간식	오렌지	찐옥수수	크림빵	바나나	요플래/씨리얼	찐고구마	도넛
당뇨 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

구분	일(05.24)	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
아침 식단	현미찹쌀밥1/2 누룽지탕 코다리무조림 고사리나물 건새우마늘쫀볶음 배추김치 (689kcal)	현미찹쌀밥 아욱된장국 고등어무조림 취나물볶음 숙주나물무침 배추김치 (680kcal)	현미찹쌀밥 버섯들깨탕 돈육야채볶음 시래기무침 깻잎장아찌 배추김치 (700kcal)	현미찹쌀밥1/2 누룽지탕 새우젓무침 애호박나물 새송이버섯볶음 배추김치 (720kcal)	현미찹쌀밥 계란볶어국 제육볶음 콩나물무침 돌자반김 배추김치 (700kcal)	현미찹쌀밥1/2 단호박죽 오징어젓갈 숙주나물무침 무말랭이무침 배추김치 (734kcal)	현미찹쌀밥 알탕 피망미트볼조림 양파장아찌 땅콩조림 배추김치 (707kcal)
점심 식단	현미찹쌀밥1/2 만둣국 오징어튀김 고추장아찌 멸치볶음 배추김치 (854kcal)	병아리콩밥 옥수수스프 생선까스 양배추샐러드 고사리채볶음 배추김치 (884kcal)	현미찹쌀밥 콩나물냉국 매추리알장조림 청경채굴소스볶음 오이무침 배추김치 (867kcal)	<특식5찬> 현미찹쌀밥1/2 콩국수 연두부양념장 부추야채전 우민찌야채볶음 배추김치 오렌지 (887kcal)	검은콩밥 호박된장찌개 쇠고기장조림 느타리파프리카 볶음 두부썩갓무침 배추김치 (846kcal)	현미찹쌀밥 오이미역냉국 소불고기 파채무침 들깨무나물 배추김치 (847kcal)	현미찹쌀밥 오뎅탕 순살찜닭 연근조림 미나리무생채 배추김치 (862kcal)
저녁 식단	현미찹쌀밥 어묵곤약국 제육볶음 콩나물무침 오이생채 배추김치 (750kcal)	현미찹쌀밥 복어무채국 떡갈비조림 우영채볶음 감자사라다 배추김치 (743kcal)	현미찹쌀밥 얼큰쇠고기국 비엔나소세지볶음 도토리묵김무침 부추겉절이 배추김치 (742kcal)	현미찹쌀밥 돼지김치찌개 낙지젓갈 멸치볶음 시금치나물 배추김치 (717kcal)	현미찹쌀밥 얼갈이국 게맛살볶음 브로콜리무침 고추다대기 배추김치 (763kcal)	현미찹쌀밥 청국장찌개 캔콩치무조림 감자채볶음 상추야채무침 배추김치 (754kcal)	현미찹쌀밥 소고기스프 계란찜 양배추무침 치커리겉절이 배추김치 (740kcal)
오후 간식	키위	카스테라	바나나	씨리얼/우유	토마토	찜감자	오렌지
당 노 식	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥	보리밥

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