

유하우스 2026년 5월 식단표

작성:영양사 김영혜



1주					1(금)	2(토)
조식					황태콩나물죽 멸치조림/물김치	소고기야채죽 구운김/물김치
중식					현미밥 열무된장국 소고기청경채볶음 건새우마늘쫄볶음 알배추무침 깍두기	서리태콩밥 애호박수제비국 모듬해물볶음 메추리알장조림 야채스틱/쌈장 배추김치
간식					호박설기/등굴레차	카스타드/두유
2주	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
조식	흑임자죽 구운계란/물김치	닭가슴살야채죽 구운김/물김치	애호박감자죽 콩조림/물김치	보코치니샐러드 구운계란/누룽지탕	단호박죽 장조림/물김치	새우야채죽 콩조림/물김치
중식	찰보리밥 애호박된장국 돼지목살김치볶음 청포묵무침 취나물무침 깍두기	기장밥 맑은탕국 꾸꾸미볶음 굴소스가지볶음 숙주나물무침 배추김치	수수밥 단배추콩가루국 궁중불고기 건새우마늘쫄볶음 오이소박이무침 깍두기	현미밥 모듬어묵탕 고등어카레구이 감자조림 해파리냉채 배추김치	곤드레밥 청국장 소고기고추장볶음 잔멸치볶음 파래김무침 배추김치	찰보리밥 무채국 춘천닭갈비 병아리콩조림 아삭이고추무침 깍두기
간식	뿌리채소튀김/보리차	요거트/견과류/차	맛밤/등굴레차	토마토/포도/우영차	호두케이크/꽃잎차	바나나/유산균음료
석식	수수밥 황태콩나물국 갈치무조림 사각어묵조림 양상추샐러드 배추김치		찰보리밥 동태국 콩고기야채 서리태콩조림 치커리사과무침 배추김치	기장밥 황태미역국 훈제오리야채볶음 우영채조림 열무무침 깍두기	현미밥 꽃게탕 계란장조림볶음 마늘쫄볶음 단배추무침 깍두기	
3주	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
조식	닭가슴살야채죽 구운김/물김치	참치야채죽 우영조림/물김치	노란콩죽(메주콩) 장조림/물김치	단호박죽 구운계란/물김치	두부야채죽 멸치볶음/물김치	버섯야채죽 우영조림/물김치
중식	기장밥 계란부추국 생선까스/소스 메추리알장조림 양배추무침 배추김치	흑미밥 콩나물국 생오리주물럭 미역줄기볶음 머위잎찜/쌈장 깍두기	찰보리밥 맑은탕국 오징어초무침 애호박볶음 숙주나물무침 배추김치	현미밥 오징어무국 목살큐브스테이크 모듬채소장아찌 브로콜리/초장 깍두기	기장밥 소고기샤브샤브 새우애호박볶음 사각어묵볶음 토마토샐러드 파래김무침 배추김치	수수밥 미소된장국 고추장불고기 서리태콩조림 양배추찜/쌈장 배추김치
간식	고구마/옥수수차	요거트/견과류	찐만두/야채스틱/차	과일카나페/매실차	참쌀도넛/보리차	구운계란/방울토마토/차
석식	현미밥 무채국 소고기버섯볶음 연근조림 청경채무침 깍두기	수수밥 새알만두국 코다리무조림 마파두부 취나물무침 배추김치	혼합밥 모듬어묵탕 닭다리살구이 잔멸치볶음 오이소박이무침 깍두기	서리태콩밥 떡국 삼치양념조림 우영채조림 깻잎순무침 배추김치	찰보리밥 유부우동국 닭다리살구이 궁채볶음 아삭이고추무침 깍두기	

유하우스 2026년5월 식단표

작성:영양사 김영혜



4주	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
조식	버섯야채죽 장조림/물김치	모듬채소샐러드 계란토스트/미역국	참치야채죽 콩조림/물김치	녹두죽 메추리알조림/물김치	소고기버섯죽 구운김/물김치	황태콩나물죽 연근조림/물김치
중식	찰보리밥 새알만두국 고등어김치찜 두부냉채 오이소박이무침 깍두기	현미밥 재첩국 돼지갈비찜 아삭이고추무침 숙주나물무침 깍두기	서리태콩밥 소고기육개장 삼치무조림 감자볶음 야채스틱/쌈장 배추김치	찰보리밥 무채국 소고기버섯볶음 마늘쫄무침 우엉잎찜/쌈장 깍두기	현미밥 청국장 반건조장어조림 서리태콩조림 생강양파초절임 아삭이고추무침 깍두기	기장밥 유부우동국 닭다리살야채볶음 도라지무침 취나물무침 깍두기
간식	숙절편/보리차	키위/쿠키/옥수수차	단호박샐러드/매실차	수박/생강차	감자떡/동굴레차	요거트/견과류/차
석식	현미밥 건새우아욱국 닭다리살야채볶음 우엉조림 양배추찜/쌈장 깍두기	수수밥 떡국 꾸꾸미볶음 사각어묵조림 토마토샐러드 배추김치	기장밥 황태미역국 훈제오리아채볶음 서리태콩조림 부추양파무침 깍두기	흑미밥 애호박감자국 방어구이 연근샐러드 열무된장무침 배추김치	찰보리밥 계란부추국 새우애호박볶음 오이소박이무침 숙주나물무침 배추김치	
5주	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
조식	애호박감자죽 장조림/물김치	닭가슴살야채죽 우엉조림/물김치	황태콩나물죽 장조림/물김치	전복죽 김자반무침/물김치	단호박죽 멸치조림/물김치	새우야채죽 콩조림/물김치
중식	찰보리밥 버섯들깨탕 갈치무조림 건새우마늘쫄볶음 열무된장무침 배추김치	현미밥 팥뽕국 돼지목살마늘구이 모듬채소장아찌 상추/쌈장 깍두기	기장밥 소고기미역국 조기구이 한식잡채 브로콜리/초장 배추김치	녹두밥 콩나물해장국 닭다리살간장조림 순두부샐러드 아삭이고추무침 깍두기	찰보리밥 모듬어묵탕 낙지볶음 서리태콩조림 구운김 청경채무침 배추김치	기장밥 다슬기된장국 소고기버섯볶음 궁채볶음 모듬채소샐러드 깍두기
간식	토마토/치즈/보리차	고구마/동굴레차	생신다과/연잎차	바나나/옥수수차	요거트/견과류/차	맛밤/케모마일차
석식		수수밥 북엇국 가자미구이 감자조림 오이무침 배추김치	현미밥 청국장 훈제오리냉채 무나물볶음 파래김무침 깍두기	기장밥 단배추콩가루국 해물완자전 메추리알장조림 도라지무침 배추김치	현미밥 애호박감자국 함박스테이크 통마늘조림 숙주나물무침 깍두기	
*어르신들의 건강에 맞지 않는 음식이 제공되는 날은 알려주시기 바랍니다. (변경식 제공) *해당 식단은 당일 사정에 따라 변동될 수 있습니다. EUHAUS 유하우스 주간보호센터						

*원산지:쌀(국내산),잡곡(국내산,수입산),콩류(국내산,수입산),김치(국내산),고추가루(국내산),양념류(국내산,수입산),소고기(한우,수입산)오리고기(국내산),훈제오리(국내산),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),수산물(국내산,수입산),야채(국내산,수입산),과일(국내산,수입산)