

식단표

2026년 05월

분도실버케어주간보호센터

구분					금(05.01)	토(05.02)
아침 식단					잡곡밥/흰죽 버섯국 해물완자조림 무나물 간장깻잎지 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 해물계란국 잡채어묵볶음 미역줄기볶음 짜지무침 배추김치 (614kcal)
점심 식단					잡곡밥/들깨죽 된장국 오징어간장볶음 감자샐러드 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/미역죽 황태국 김치제육 감자채볶음 제철나물 배추김치 (626kcal)
저녁 식단					잡곡밥/단호박죽 육개장 광릉식물고기 청포묵김무침 제철나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/흑임자죽 콩나물국 순살짜장찜닭 단호박튀김 제철나물 배추김치 (621kcal)
오후 간식					마들렌 배주스	사과
구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 유부국 참치무조림 토란대나물 도시락김 배추김치 (605kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 스크램블에그 연근채소조림 양념깻잎지 배추김치 (588kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 비엔나케첩볶음 고사리나물 목이버섯장아찌 배추김치 (585kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 어묵야채볶음 미역줄기볶음 블루베리무피클 배추김치 (592kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 돈채야채볶음 맛살야채볶음 오징어젓무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 미트볼케첩볶음 시래기지짐 먹지무침 배추김치 (585kcal)
점심 식단	잡곡밥/참치죽 미역국 돈불고기 두부고추장강정 양배추찜*쌈장 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/완두콩죽 된장국 제육볶음 오징어부추전 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/팔죽 닭곰탕 코다리고추장강정 감자조림 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/깨죽 콩나물국 돼지갈비찜 단호박샐러드 제철나물 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/새우죽 사골우거지국 고등어김치조림 잡채 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/황태죽 된장국 김치제육 제철나물 연근채소조림 배추김치 (623kcal)
저녁 식단	잡곡밥/소고기야채 죽 어묵국 삼치옛장구이 베이컨볶음우동 제철나물 배추김치 (612kcal)	잡곡밥/당근죽 순두부국 간장마늘치킨 도토리묵*양념장 다시마브로콜리숙회 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/고구마죽 육개장 백순대볶음 오징어까스*소스 마늘쫄장아찌 배추김치 (621kcal)	잡곡밥/기장죽 해물계란국 짜장 단호박튀김 단무지무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/시금치죽 유부국 훈제오리야채볶음 제철나물 병아리콩조림 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/닭야채죽 버섯국 두부양념구이 멸치견과볶음 제철물김치 배추김치 (621kcal)
오후 간식	증편 둥굴레차	단팥호빵 수정과	굴	기정떡 포도주스	호두과자 보리차	참쌀유과 오렌지주스

구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 사골무국 돈채죽순볶음 연근채소조림 간장깻잎지 배추김치 (610kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 햄양배추볶음 고사리나물 짜지무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 머스타드치킨너겟 미역줄기볶음 오징어젓무침 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 맛살야채볶음 시래기지짐 비트무피클 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 잡채어묵볶음 제철나물 양념깻잎지 배추김치 (622kcal)	잡곡밥/흰죽 미역국 마파두부 잔멸치양배추볶음 토란대나물 배추김치 (608kcal)
점심 식단	잡곡밥/참치죽 콩나물국 닭갈비 수제비어묵볶음 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/닭죽 부대찌개 소불고기 도토리묵*양념장 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/소고기죽 된장국 제육볶음 고구마샐러드 콩나물무침 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 사골우거지국 훈제오리야채볶음 김말이고추장강정 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/단호박죽 소고기무국 두부구이고추볶음 잡채 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/흑임자죽 김치콩나물국 순대야채볶음 감자전 제철나물 배추김치 (620kcal)
저녁 식단	잡곡밥/버섯죽 된장국 민짜버터메란조림 감자고로케 제철나물 배추김치 (630kcal)	잡곡밥/두부죽 육개장 하이라이스 깻잎주먹완자 무생채 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/두부죽 황태국 경양식돈가스 표고민짜볶음 황도샐러드 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/감자죽 어묵국 코다리무조림 야채비빔만두 제철나물 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/들깨죽 순두부국 돈불고기 연근고추장강정 제철나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/미역죽 황태국 안동찜닭 오징어까스*소스 제철나물 배추김치 (621kcal)
오후 간식	치즈케익 사과쥬스	밥풀과자 우영차	마들렌 식혜	배	카스텔라 두유	옥수수술빵 배쥬스
구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 사골무국 떡갈비데리야끼 미역줄기볶음 조개젓무침 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 스크램블에그 연근채소조림 오징어젓게살무침 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 참치무조림 시래기지짐 파래자반 배추김치 (611kcal)	잡곡밥/흰죽 된장국 비엔나계찜볶음 토란대나물 간장깻잎지 배추김치 (604kcal)	잡곡밥/흰죽 유부국 동그랑땡조림 무나물 도시락김 배추김치 (612kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 돈채야채볶음 고사리나물 목이버섯장아찌 배추김치 (611kcal)
점심 식단	잡곡밥/소고기야채 죽 순살해장국 고등어무조림 감자샐러드 제철나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/당근죽 된장국 돈육표고조림 제철나물 잔멸치고추볶음 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/고구마죽 미역국 제육볶음 청포묵무침 도라지유자무침 배추김치 (628kcal)	잡곡밥/기장죽 닭곰탕 오징어고추장볶음 두부간장강정 제철나물 배추김치 (631kcal)	잡곡밥/시금치죽 사골우거지국 소불고기 새우볶음우동 제철나물 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/닭야채죽 해물계란국 훈제오리야채볶음 생선까스*소스 콩나물무침 배추김치 (620kcal)
저녁 식단	잡곡밥/참치죽 유부국 훈제오리야채볶음 실곤약야채무침 제철나물 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/완두콩죽 버섯국 짜장 마늘간장치킨 단무지무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/팥죽 순두부국 버섯크림함박 제철나물 마늘쫄장아찌 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/깨죽 육개장 광릉식물고기 제철나물 다시마브로콜리숙회 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/새우죽 황태국 가자미구이 잡채 감자조림 배추김치 (614kcal)	잡곡밥/황태죽 된장국 돈불고기 제철나물 연근흑임자무침 배추김치 (622kcal)
오후 간식	단팥호빵 둥굴레차	사과	기정떡 수정과	호두과자 토마토쥬스	참쌀유과 포도쥬스	바나나

구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
아침 식단	잡곡밥/흰죽 감자호박국 미트볼케찹볶음 미역줄기볶음 오징어젓무침 배추김치 (609kcal)	잡곡밥/흰죽 황태국 돈육무조림 토란대나물 양념깻잎지 배추김치 (620kcal)	잡곡밥/흰죽 어묵국 맛살야채볶음 연근채소조림 도시락김 배추김치 (602kcal)	잡곡밥/흰죽 버섯국 햄양배추볶음 고사리나물 짬지무침 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/흰죽 콩나물국 머스타드치킨너겟 시래기지짐 파래자반 배추김치 (601kcal)	잡곡밥/흰죽 사골무국 메추리알조림 미역줄기볶음 조개젓무침 배추김치 (607kcal)
점심 식단	잡곡밥/버섯죽 미역국 닭갈비 오징어부추전 숙주나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥/두부죽 소고기무국 돈불야채찜*소스 김말이고추장강정 제철나물 배추김치 (619kcal)	잡곡밥/두부죽 된장국 알곤이찜 감자전 수제물김치 배추김치 (612kcal)	잡곡밥/감자죽 사골우거지국 소불고기 고구마샐러드 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/들깨죽 부대찌개 안동찜닭 수제비어묵볶음 제철나물 배추김치 (624kcal)	잡곡밥/미역죽 황태국 제육볶음 단호박고로케 수제버섯장아찌 배추김치 (617kcal)
저녁 식단	잡곡밥/참치죽 된장국 조기구이 야채계란찜 무생채 배추김치 (625kcal)	잡곡밥/닭죽 유부국 카레 수제표고강정 제철나물 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/소고기죽 순두부국 훈제오리야채볶음 들기름에그누들 제철나물 배추김치 (615kcal)	잡곡밥/브로콜리죽 육개장 두부양념구이 감자채볶음 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/단호박죽 된장국 연양식불고기 취나물볶음 제철나물 배추김치 (608kcal)	잡곡밥/흑임자죽 미역국 코다리시래기지짐 도토리묵김치무침 제철나물 배추김치 (621kcal)
오후 간식	참쌀모나카 알로에쥬스	배	호두과자 오렌지쥬스	참쌀유과 우영차	오렌지	치즈케익 사과쥬스

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