

월간 식단표

2025년 05월

기관명:엠베스트재활통합복지센터

구분					목(05.01)	금(05.02)	토(05.03)
점심 식단					근로자의 날 휴관	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 우채죽순볶음 양념깻잎지 열무나물 배추김치 (602kcal)	(일품)취나물밥& 양념장 유부장국 장어구이 락교무침 배추겉절이 (694kcal)
저녁 식단						흰쌀밥/잡곡밥 맑은김치국 제육볶음 들깨무나물 시금치무침 파김치 (576kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부추맑은국 쇠고기가지볶음 쌈바귀나물 도토리묵무침 배추김치 (558kcal)
오전 간식						해물죽	새우살죽
오후 간식						호빵&배주스	쿠키
기능 식이						저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽
구분	일(05.04)	월(05.05)	화(05.06)	수(05.07)	목(05.08)	금(05.09)	토(05.10)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 선지국 닭살볶음 시래기지짐 꽃맛살샐러드 물김치 (645kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 채소당면국 삼겹살조림 더덕채구이 양파찜무침 열무김치 (718kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 바지락국 쇠고기당근볶음 그린빈볶음 무생채 배추김치 (635kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 연포탕 돈육갈비찜 삼색겨자채 건고춧잎나물 물김치 (650kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기뭇국 삼치불고기 브로콜리볶음 시금치고추장무 침 나박김치 (570kcal)	(일품)돈육강된 장비빔밥 수제비국 달걀후라이 치커리겉절이 동치미 (547kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 쇠고기산적 건파래볶음 오이무침 배추김치 (607kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 완자탕 가자미구이 단호박치즈범벅 비름나물 배추김치 (640kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참치미역국 새우살굴소스볶 음 청포묵무침 근대나물 파김치 (615kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 연두부국 닭안심채소조림 견과류꿀볶음 열무된장무침 배추김치 (615kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 고사리들깨국 두부양념조림 감자채볶음 비타민무침 배추김치 (639kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골팥국 영양찜닭 잔멸치볶음 쪽파무침 배추김치 (588kcal)
오전 간식		연두부죽	참깨죽	양배추죽	녹두죽	김가루찜쌀죽	표고버섯장국죽
오후 간식		과배기&미숫가루	청포도	바나나쉐이크	밤앙금빵	검은콩두유	잼샌드위치
기능 식이		저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽

구분	일(05.11)	월(05.12)	화(05.13)	수(05.14)	목(05.15)	금(05.16)	토(05.17)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 다시마양파국 차돌숙주볶음 가지양념찜 썩갓나물 배추김치 (623kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 마파두부 우엉채조림 시금치무침 배추김치 (679kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루배춧국 대구살엿장조림 건홍합살볶음 오복채무침 파김치 (561kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기샤브국 주꾸미채소볶음 참나물무침 오이생채 물김치 (570kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 순살가지미찜 마늘종햄볶음 양파찜무침 배추김치 (586kcal)	(일품)해물볶음 우동 게살탕 두부강정 묵은지지짐 열무김치 (563kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 김치국 임연수양념구이 청경채볶음 도토리묵&양념장 나박김치 (543kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 크림스프 돈육폭찜 멸치버터볶음 양배추샐러드 비트무초절임 (724kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 채소당면국 훈제오리구이&소 스 시래기나물 크래미사과무침 배추김치 (641kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 달걀곤약조림 더덕채구이 취나물무침 배추김치 (609kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 썩갓된장국 들깨백불고기 불어묵조림 미나리생채 나박김치 (566kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 무쌈국 쇠고기찜쌀구이 연근조림 건파래무침 배추김치 (610kcal)
오전 간식		브로콜리죽	조갯살죽	쇠고기죽	단호박죽	당근죽	해물죽
오후 간식		꿀설기&호상요구 르트	파인애플슬라이 스	머핀&오렌지주스	마가레트	도너츠&수정과	바나나
기능 식이		저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽
구분	일(05.18)	월(05.19)	화(05.20)	수(05.21)	목(05.22)	금(05.23)	토(05.24)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 유부장국 돈육고추장볶음 고구마맛탕 상추무침 배추김치 (713kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 선지국 고등어구이 느타리콩가루찜 오이지무침 배추김치 (639kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 건홍합맑은국 우유달걀찜 크랜베리멸치볶 음 시금치나물 배추김치 (646kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 오리부추볶음 두릅초무침 과일샐러드 배추김치 (644kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 물만둣국 쇠고기장뚝뚝이 미역줄기볶음 얼갈이나물 나박김치 (610kcal)	(일품)굴소스두 부덮밥 새우살맑은국 떡갈비피망조림 치커리새콤무침 파김치 (572kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 백짬뽕국 닭안심채소볶음 죽순볶음 김자반 나박김치 (590kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 시래기국 쇠고기호두조림 유부겨자채 썩갓무침 열무김치 (653kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 숙주맑은국 낙지볶음 가지양파볶음 콘샐러드 파김치 (576kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 두부김치볶음 어묵조림 돌나물무침 물김치 (597kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 채소달걀말이 견과류꿀볶음 미나리무침 배추김치 (682kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 열무된장국 갈치조림 브로콜리초무침 콩나물무침 배추김치 (584kcal)
오전 간식		누룽지죽	달걀죽	쇠고기죽	해물죽	잔멸치죽	연두부죽
오후 간식		경단	블루베리	롤케이크&저지방 우유	크래커	딸기&요플레	소보로빵&매실주 스
기능 식이		저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽

구분	일(05.25)	월(05.26)	화(05.27)	수(05.28)	목(05.29)	금(05.30)	토(05.31)
점심 식단		흰쌀밥/잡곡밥 완자탕 두부카레볶음 애ਂ타리버섯조림 참나물무침 배추김치 (593kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은육개장 동태찜 고춧잎볶음 치커리사과무침 배추김치 (560kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 건새우된장국 닭고기장조림 명엽채조림 부지갱이나물 배추김치 (584kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 온도토리묵국 순살가지미찜 청경채굴소스볶음 무나물 나박김치 (548kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 옹심이김국 돈사태찜 죽순볶음 취나물겉절이 물김치 (590kcal)	(일품)잔치국수 후리가게주먹밥 네모두부적 명란젓무침 배추김치 (707kcal)
저녁 식단		흰쌀밥/잡곡밥 시금치국 쇠불고기 잔멸치통마늘볶음 비름나물 파김치 (631kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 표고달걀국 참치어묵조림 우엉초무침 배추나물 열무김치 (533kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 오징어국 돼지고기두루치기 유부볶음 미나리무침 배추김치 (693kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 쇠고기파인애플볶음 브로콜리햄볶음 근대나물 배추김치 (669kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 해물파전 당근숙주나물 양념고추지 배추김치 (647kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 버섯쌈장찌개 돼지목살구이 파프리카양파볶음 치커리무침 파김치 (629kcal)
오전 간식		조갯살죽	단호박죽	채소죽	잔멸치죽	북어죽	참치죽
오후 간식		스프	꿀호떡&메밀차	황도	핫케이크&무가당 두유	찰보리빵&망고주 스	참외
기능 식이		저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽	저녁 : 흰쌀죽

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