식단표

2026년 05월

사랑방노인복지함열센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1 .		2	
								점심(477kcal)	저녁(534kcal)	점심(583kcal)	저녁(836kcal)
								백미밥 잔치국수 닭살간장볶음 건새우무조림 치커리유자무침 포기김치	백미밥 콩가루배추국 미트볼조림 소고기오이볶음 쌈다시마*초장 포기김치	백미밥 아욱된장국 낙지돈육불고기 도토리묵*양념장 참나물 포기김치	백미밥 민물새우탕 깻잎고기전 견과류멸치볶음 상추겉절이 포기김치
								간식		간식	
								오곡차 ——— 저당두유		오곡차 ——— 사과	
4		5 어린이 날		6		7		8		9	
점심(517kcal)	저녁(439kcal)	점심(499kcal)	저녁(538kcal)	점심(628kcal)	저녁(694kcal)	점심(699kcal)	저녁(478kcal)	점심(584kcal)	저녁(508kcal)	점심(518kcal)	저녁(614kcal)
백미밥 우렁된장찌개 소고기버섯볶음 만두튀김 양배추무침 포기김치	백미밥 호박새우젓국 돈육메추리알조림 쪽파김가루무침 비트무피클 포기김치	백미밥 얼큰시래기국 삼치조림 돈민찌가지볶음 숙주나물 포기김치	백미밥 오징어무국 닭강정 천사채샐러드 청경채나물 포기김치	백미밥 북어계란국 하이라이스 탕수육*소스 단무지채무침 포기김치	백미밥 두부김치국 오리불고기 상추*쌈장 마늘장아찌 포기김치	백미밥 수제비국 닭갈비 도토리묵*양념장 오이무침 포기김치	백미밥 우거지해장국 코다리콩나물찜 땅콩조림 참나물오리엔탈무침 포기김치	백미밥 건새우미역국 영양돼지갈비 버섯잡채 양상추토마토샐러드 포기김치	백미밥 알탕 궁중고기말이 명엽채볶음 상추깻잎무침 포기김치	백미밥 육개장 두부구이*양념장 호박팽이볶음 마늘종무침 포기김치	백미밥 청국장 임연수구이 감자샐러드 부추겉절이 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 호빵		오곡차 ——— 증편,식혜		오곡차 ——— 유산균음료(사과)		오곡차 ——— 야채고로케		오곡차 ——— 찐고구마		오곡차 ——— 감귤	
11		12		13		14		15		16	
점심(640kcal)	저녁(593kcal)	점심(606kcal)	저녁(545kcal)	점심(740kcal)	저녁(503kcal)	점심(531kcal)	저녁(451kcal)	점심(477kcal)	저녁(487kcal)	점심(462kcal)	저녁(513kcal)
백미밥 열무된장국 훈제오리통마늘볶음 브로콜리맛살볶음 상추겉절이 포기김치	백미밥 부대찌개 주꾸미야채볶음 고사리나물 치커리유자무침 포기김치	백미밥 순살감자탕 어묵햄볶음 건새우무조림 쑥갓두부무침 포기김치	백미밥 계란파국 제육볶음 맛살유부냉채 들기름깻잎지 포기김치	백미밥 곤드레나물밥 콩가루배추국 메밀전병 부추겉절이*도시락김 포기김치	백미밥 사골곰탕 갈치구이 호박팽이볶음 무생채 포기김치	백미밥 칼국수 소고기탕평채 잡채어묵조림 얼갈이나물 포기김치	백미밥 냉이된장국 고기완자전 가지나물 해초무침 포기김치	백미밥 소고기무국 가자미유린기 깻잎나물 무생채 포기김치	백미밥 맑은김치국 돈육장조림 실곤약야채무침 시금치나물 포기김치	백미밥 아욱된장국 돈육숙주볶음 동부묵김무침 청경채나물 포기김치	백미밥 황태국 닭갈비 고구마순들깨볶음 간장양파절임 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 왕만두		오곡차 ——— 바람떡		오곡차 ——— 요플레(딸기)		오곡차 ——— 바나나		오곡차 ——— 핫도그		오곡차 ——— 찐고구마	

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

18		19		20		21		22		23	
점심(548kcal)	저녁(680kcal)	점심(756kcal)	저녁(477kcal)	점심(651kcal)	저녁(507kcal)	점심(500kcal)	저녁(624kcal)	점심(563kcal)	저녁(489kcal)	점심(719kcal)	저녁(606kcal)
백미밥 순두부찌개 소고기숙주볶음 감자조림 쪽파김무침 포기김치	백미밥 팽이장국 임연수조림 동그랑땡전 미역줄기볶음 포기김치	백미밥 계란파국 짜장소스 새우튀김*칠리소스 단무지무침 포기김치	백미밥 맑은대구탕 닭살깨소스무침 가지무침 마늘쫑장아찌 포기김치	백미밥 순대국 김치전 어묵볶음 아삭이고추된장무침 포기김치	백미밥 소고기미역국 알떡스테이크 도토리묵야채무침 배추나물 포기김치	백미밥 육개장 고등어구이 표고볶음 참나물무침 포기김치	백미밥 청국장 편육냉채 연근조림 오이무침 포기김치	백미밥 돈육김치찌개 계란말이 마늘종멸치볶음 열무나물 포기김치	백미밥 바지락무국 오리불고기 청경채볶음 마늘장아찌 포기김치	백미밥 쌀국수 춘권튀김 떡갈비구이 쑥갓겉절이 포기김치	백미밥 콩비지찌개 해물파전 골뱅이소면무침 고사리나물 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 후렌치파이		오곡차 ——— 구운계란		오곡차 ——— 햇바		오곡차 ——— 요플레		오곡차 ——— 카스타드		오곡차 ——— 찐만두	
25 대체공휴일(5.24)		26		27		28		29		30	
점심(498kcal)	저녁(572kcal)	점심(565kcal)	저녁(635kcal)	점심(559kcal)	저녁(546kcal)	점심(539kcal)	저녁(527kcal)	점심(734kcal)	저녁(646kcal)	점심(661.7kcal)	저녁(522kcal)
백미밥 토란국 코다리조림 메밀전병 브로콜리*초장 포기김치	백미밥 참치김치국 동그랑땡전 돈민찌가지볶음 꼬시래기무침 포기김치	백미밥 동태탕 백순대볶음 느타리초장무침 오이탕탕이 포기김치	백미밥 소고기샤브국 한식잡채 부들어묵볶음 양념깻잎지 포기김치	백미밥 만두국 오징어미나리초무침 떡갈비구이 숙주나물 포기김치	백미밥 청국장 삼치구이 도토리묵야채무침 무생채 포기김치	백미밥 건새우미역국 제육볶음 감자채볶음 배추된장나물 포기김치	백미밥 게살탕 두부조림 김자반 부추겉절이 포기김치	백미밥 장터국밥 팽이전*양념장 견과류멸치볶음 오복지 포기김치	백미밥 청경채숙주국 닭갈비 콩조림 시금치나물 포기김치	백미밥 북어국 돈까스*소스 고구마조림 양상추샐러드 포기김치	백미밥 아욱된장국 소불고기 명엽채볶음 도라지초무침 포기김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
오곡차 ——— 약과		오곡차 ——— 무지개떡		오곡차 ——— 요플레(블루베리)		오곡차 ——— 마들렌		오곡차 ——— 훈제란		오곡차 ——— 핫도그	

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.