

2026 년 5 월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜					1 754 kcal	2 829 kcal
중식					백미밥 우민찌미역국 방어살구이 가마보꼬조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 열무된장국 두부차돌조림 생선까스/어니언소스 부추오이생채 배추김치
날짜	4 729 kcal	5 752 kcal	6 833 kcal	7 760 kcal	8 947 kcal	9 701 kcal
중식	백미밥 동태지리 김치불고기 김말이튀김 양배추파프리카무침 배추김치	잡곡밥 방아잎된장찌개 코다리조림 궁중고기말이 미나리무생채 배추김치	백미밥 유부어묵국 닭도리탕 크래미미역줄기볶음 열무쌈장나물 배추김치	잡곡밥 시금치감자국 적어구이 미트볼볶음 톳무침 배추김치	백미밥 들깨시래기국 삼겹수육 가리비야채무침 상추쌈/쌈장 배추김치	백미밥 소고기국 오징어간장볶음 계란찜 도라지생채 배추김치
날짜	11 796 kcal	12 797 kcal	13 737 kcal	14 832 kcal	15 790 kcal	16 860 kcal
중식	백미밥 닭샤브국 갈치조림 감자채볶음 오이참나물무침 배추김치	잡곡밥 보리새우미역국 꾸돈불고기 두부스틱강정 아삭고추무침 배추김치	백미밥 버섯계란국 목화탕수육 견새우마늘종무침 연근우영조림 배추김치	잡곡밥 김치순두부찌개 고등어카레구이 떡갈비조림 콩나물김가루무침 배추김치	백미밥 복어국 찜닭 어묵파리초볶음 다시마채무침 배추김치	백미밥 다슬기국 돈채피망볶음 잔멸치고추장볶음 된장깻잎지 배추김치
날짜	18 850 kcal	19 762 kcal	20 789 kcal	21 805 kcal	22 763 kcal	23 725 kcal
중식	백미밥 곤약탕국 오리주물럭 병아리콩조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥 콩가루시락국 가자미조림 베이컨청경채볶음 도라지오이생채 배추김치	백미밥 어묵수제비탕 솔방울오징어조림 소고기잡채 열무액젓무침 배추김치	잡곡밥 미소미역국 돈육감자조림 해물콩나물찜 시금치나물 배추김치	백미밥 소고기해장국 삼치김치조림 버섯굴소스볶음 진미부추무침 배추김치	백미밥 꽃게된장찌개 계란조림 총무식오뎡무침 미역나물 배추김치
날짜	25 776 kcal	26 828 kcal	27 723 kcal	28 787 kcal	29 800 kcal	30 846 kcal
중식	백미밥 바지락콩나물국 등심돈까스/참깨소스 고구마카레 비트무생채 배추김치	잡곡밥 대구탕 오리훈제표고볶음 고사리들깨찜 깻잎지 배추김치	참치해초비빔밥 유부팽이장국 모듬해초, 양배추, 참치 메추리알조림 초고추장/요구르트 배추김치	잡곡밥 시락국 갈치조림 감자꽃맛샐러드 시금치느타리나물 배추김치	백미밥 가쓰오뽕뽕국 우물고기 콩나물겨자냉채 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 감자옹심이국 고등어조림 견새우호박볶음 데친쌈추쌈/젓갈 배추김치

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지,갈비-미국산)

닭정육(브라질산),닭가슴살(국내산),두부(콩-수입산),공지캔(대만산)

오징어(중국산),가자미(미국산),고등어,삼치(국내산),낙지,주꾸미(베트남),동태,코다리,복어채(러시아산)

갈치(모로코산),조기-국내산

배추김치,맛김치(중국산),꽃게(중국산),아귀,방어(국내산)

햄(돈육,닭-국내산),항박(돈육,닭-국내산),돈까스,탕수육(돈육-국내산)

미꾸라지(중국산),오리-국내산/훈제-중국산, 쌀-국내산

