

식단표

2026년 05월

엘림노인복지센터

구분					금(05.01)	토(05.02)
점심식단					흰쌀밥/잡곡밥 매콤어묵국 깨소스닭살무침 우엉채조림 얼갈이된장나물 배추김치 (596kcal)	(일품)우삼겹쌀국수 채소주먹밥 춘권튀김 양파초절임 배추김치 (681kcal)
저녁식단					흰쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 메밀전병 호박나물 동부묵무침 배추김치 (727kcal)	
오전간식					유산균음료	우유
오후간식					자른꿀떡	양갱

구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 깐풍두부 버터채소볶음 단무지무침 배추김치 (558kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 느타리맑은국 돼지고기김치찜 감자채볶음 방풍나물 나박김치 (554kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 무들깨국 오리주물럭 취나물무침 유부맛살냉채 배추김치 (662kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 옹심이김국 떡갈비조림 만가닥버섯나물 명이나물무침 물김치 (609kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 온도토리묵국 장어구이 애호박전 부추양파무침 배추겉절이 (684kcal)	(일품)칼국수 멸치주먹밥 갈비만두 궁채장아찌 배추김치 (643kcal)
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루배춧국 닭살데리야끼볶음 건새우조림 새싹채소무침 파김치 (585kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 차돌숙주볶음 고춧잎나물 김구이&양념장 배추김치 (665kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 삼치구이 더덕채무침 참나물겉절이 배추김치 (614kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 치즈달걀말이 그린빈볶음 씨앗젓갈 배추김치 (659kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩비지찌개 비엔나메추리알조림 고구마줄기볶음 두릅초무침 배추김치 (684kcal)	
오전간식	매실주스	요플레	요구르트	녹차	유산균음료	우유
오후간식	프렌치토스트	수정과	망고푸딩	약과	찰보리빵	배슬라이스
구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루시금치국 대구살찜 미니새송이버섯 탕평채 파김치 (549kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 감자다시마국 목살간장볶음 파리고추조림 콩나물파채무침 나박김치 (622kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨수제비 메밀전병 브로콜리초무침 당근숙주나물 배추김치 (734kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 매콤애호박국 영양찜닭 건새우볶음 단배추겉절이 동치미 (605kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 된장찌개 우삼겹양배추볶음 알마늘볶음 치커리새콤무침 파김치 (754kcal)	(일품)잔치국수 후리가케주먹밥 골뱅이무침 어수리나물 배추김치 (614kcal)
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 두부찜&흑임자소스 견과류볶음 시래기나물 배추김치 (645kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부김치국 훈제오리구이&소스 컬리플라워볶음 쌈무 배추김치 (620kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 우거지국 대파돼지불고기 명엽채조림 상추&쌈장 열무김치 (581kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 주꾸미야채볶음 고들빼기무침 마카로니샐러드 배추김치 (557kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 동태쑥갓탕 크래미달걀찜 청경채굴소스볶음 사과배무침 배추김치 (599kcal)	
오전간식	망고주스	요플레	요구르트	오미자차	유산균음료	우유
오후간식	도너츠	커스터드크림빵	골드키위	경단&매실차	약식	크래커

구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 미나리백합탕 고등어조림 무청나물 천사채샐러드 물김치 (674kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루아욱국 쇠고기찜 호두마늘볶음 고추쌈장무침 배추김치 (597kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 쇠고기샤브국 메추리알곤약조림 건새우마늘종볶음 콩나물무침 배추김치 (611kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은김치국 오리불고기 다래순볶음 상추겉절이 동치미 (627kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵탕 돈육찜쌀구이 그린빈볶음 더덕채무침 배추김치 (661kcal)	(일품)떡만둣국 김가루주먹밥 오징어초무침 시금치나물 깍두기 (561kcal)
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 돼지고기찌개 두부구이&양념장 진미채조림 명이나물무침 배추김치 (658kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 깨소스닭살무침 브로콜리햄볶음 로메인겉절이 열무김치 (643kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 썩갓맑은국 해물당면볶음 시래기지짐 맛살오이냉채 물김치 (547kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 근대된장국 돈육춘장볶음 멸치아몬드조림 참나물무침 배추김치 (620kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 황태국 차돌김치볶음 고구마맛탕 방풍나물장아찌 나박김치 (702kcal)	
오전간식	알로에주스	요플레	요구르트	대추차	유산균음료	우유
오후간식	단팥빵	파인애플슬라이스	바나나쉐이크	오렌지	미니와플	식혜
구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심식단	흰쌀밥/잡곡밥 썩갓어묵국 쇠고기볶음 비름나물 양배추찜&쌈장 나박김치 (589kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 삼겹살미나리볶음 알마늘절임 실곤약채소무침 배추김치 (669kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 방아잎된장국 두부카레조림 잔멸치볶음 다시마튀각 배추김치 (578kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 훈제오리무침 파프리카볶음 매실장아찌 배추김치 (713kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 북어찜국 들깨백불고기 견과류꿀볶음 상추초무침 파김치 (643kcal)	(일품)취나물밥&양념장 콩나물국 조기구이 청포묵무침 알배추겉절이 (637kcal)
저녁식단	흰쌀밥/잡곡밥 닭개장 생선까스&타르소스 부지쟁이나물볶음 오복지 배추김치 (568kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 삼치양념찜 표고버섯볶음 깻잎지 배추김치 (563kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 참치추어탕 닭봉조림 영양콩범벅 참나물겉절이 배추김치 (717kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청경채맑은국 쇠고기장조림 고구마순볶음 유부겨자채 열무김치 (599kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 달걀채소폭찜 미역줄기볶음 브로콜리깨무침 배추김치 (616kcal)	
오전간식	포도주스	요플레	요구르트	유자차	유산균음료	우유
오후간식	모닝빵&딸기잼	시리얼&우유	블루베리	마늘빵	참외	꿀호떡

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

※ (주야간보호)부천시어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 식단표