

북부노인주간보호센터 5월 식단표

2025년	월	화	수	목	금	토	
	28	29	30	1(근로자의날)	2	3	
오전조식				흰죽/누룽지죽			
중 식				근로자의 날 (휴원)		잡곡밥	잡곡밥
						크림스프	북어달걀국
						고구마돈까스	돈육파리조림
						옥수수콘샐러드	브로콜리꽃맛샐러드
오후간식						배추김치	부추양파겉절이
							배추김치
석 식						딸기	비피더스
						잡곡밥	잡곡밥
						우거지된장국	콩비지찌개
						오리주물럭	고등어시래기찜
						명엽채무침	도토리묵야채무침
						배추찜&양념장	열무된장나물
						배추김치	배추김치
2025년	월	화	수	목	금	토	
	5	6	7	8	9	10	
오전조식	흰죽 / 누룽지죽						
중 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	콩나물밥&양념장	잡곡밥밥	
	얼갈이된장국	꽃게된장국	김치순두부국	다슬기국	청국장	뼈해장국	
	돈육두루치기	쇠고기팽이버섯	가자미구이	돈육청경채볶음	배추겉절이	버섯불고기	
	연두부&양념장	단배추된장나물	궁중떡볶이	오이양파무침	쪽파김치	미역줄기볶음	
	표고버섯볶음	두릅초무침	숙주나물	양상추샐러드		잔멸치파리조림	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치	
오후간식	떡/식혜	바나나	딸기	비피더스	카스타트/요구르트	참외	
석 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	부대찌개	물만두국	황태무국	어묵무국	감자호박고추장찌개	수제비국	
	오징어야채볶음	매콤돼지갈비떡찜	오리주물럭	닭볶음탕	돈육간장불고기	고등어김치조림	
	김실파무침	도토리묵무침	애호박전	시래기들깨볶음	아삭고추된장무침	마늘쫄무침	
	오이도라지생채	구이김	얼갈이나물	무숙장아찌	취나물무침	깻잎지	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

※ 쌀, 김치, 돼지고기, 소고기, 닭고기, 등 모든 재료는 국내산만 사용합니다.

※ 상기 계획은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2025년	월	화	수	목	금	토
	12	13	14	15	16	17
오전조식	흰죽 / 누룽지 죽					
중 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	카레라이스	잡곡밥
	소고기미역국	닭개장	부대찌개	청국장	달걀실파국	알탕
	돈육수육	콩치김치조림	제육볶음	고추장불고기	새우튀김&케첩	쇠고기갈갈조림
	무생채	감자채볶음	우엉조림	새송이버섯볶음	단무지부추무침	어묵볶음
	모듬쌈&쌈장	단배추겉절이	호박양파볶음	상추겉절이	백김치	초고추장미나리나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
오후간식	딸기	비피더스	카스타드/요구르트	토마토	바나나	떡/식혜
석 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	우거지원장국	초당순두부국	우동국	조랭이떡미역국	묵국	콩비지찌개
	돈육갈비찜	춘장돈육불고기	비빔만두	돈육불고기	코다리옛장조림	안동찜닭
	브로콜리두부무침	시금치나물	순대볶음	짜리고추찜	새송이버섯볶음	미역줄기볶음
	치커리양파무침	건새우마늘쫄볶음	무숙채	숙주나물	우엉조림	고사리나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
2025년	월	화	수	목	금	토
	19	20	21	22	23	24
오전조식	흰죽 / 누룽지 죽					
중 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잔치국수	잡곡밥
	조갯살배추국	달걀실파국	꽃게탕	콩비지찌개	야채튀김	시금치된장국
	돈육갈비찜	닭도리탕	떡갈비아채볶음	고등어조림	제철과일	표고돈육불고기
	꽃맛샐러드	콩나물잡채	애호박전	도토리묵야채무침	깍두기	콩비지찜
	시금치나물	새송이조림	얼갈이나물	시금치나물		아삭고추된장무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
오후간식	수박	비피더스	딸기	바나나	요플렛	카스타드/요구르트
석 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	닭개장	들깨수제비국	달걀부추국	다시마우국	김치두부국	황태미역국
	두부구이&양념장	오징어떡볶음	갈치우조림	백순대볶음	돈육파리장조림	연양식불고기
	부추양파무침	감자채맛살볶음	양배추생채	달걀찜	배추나물	도라지쪽파무침
	궁채장아찌	숙주나물	브로콜리창깨무침	취나물무침	오이무침	호박채전
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

※ 쌀, 김치, 돼지고기, 소고기, 닭고기, 등 모든 재료는 국내산만 사용합니다.

※ 상기 계획은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2025년	월	화	수	목	금	토
	26	27	28	29	30	31
오전조식	흰죽 / 누룽지죽					
중 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	전통비빔밥	잡곡밥
	시래기국	돈육김치찌개	버섯들깨탕	메밀묵국	콩나물국	북어달걀국
	돈육김치찌	닭다리살주물럭	쭈삼불고기	가자미조림	부추전	돈육파리조림
	흑임자연근샐러드	숙주미나리나물	콩나물무침	브로콜리맛살볶음	깍두기	마늘쫄표고볶음
	콩나물무침	열무나물	오이무침	양배추생채		양배추찜&양념장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
오후간식	요플렛	딸기	바나나	비피더스	토마토	카스타트/요구르트
석 식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	청국장	감자다시마국	다슬기국	추어탕	달래된장국	어묵무국
	돼지갈비찜	너비아니야채볶음	콩치무조림	달걀장조림	돈육곤약조림	완도리탕
	도토리야채무침	실곤약무침	달걀찜	아삭고추된장무침	오징어젓갈무침	느타리깻잎초무침
	참나물무침	얼갈이나물	마늘쫄무침	숙주나물	구이김	열무생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

※ 쌀, 김치, 돼지고기, 소고기, 닭고기, 등 모든 재료는 국내산만 사용합니다.

※ 상기 계획은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.