

2026년 05월 식단표

일자/요일						2(토)
점심						백미밥 미역국 마파두부 감자조림 완자구이 포기김치
점심칼로리(Kcal)						763
일자/요일	04(월)	05(화)	06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
점심	백미밥 김치콩나물국 함박스테이크조림 연근조림 양념깻잎지 포기김치	백미밥 유채된장국 짜장불고기 가지무침 두부양념조림 포기김치	백미밥 소고기미역국 훈제오리볶음 완자조림 치커리무침 포기김치	백미밥 얼갈이국 달양념조림 브로콜리아채볶음 무생채 포기김치	백미밥 미소장국 너비아니구이 치커리샐러드 멸치조림 포기김치	백미밥 어묵국 참치김치볶음 도토리묵무침 오이무침 포기김치
점심칼로리(Kcal)	714	748	784	719	761	740
저녁	백미밥 얼갈이된장국 돈육굴소스볶음 브로콜리&초장 양념고추치 포기김치	백미밥 유부장국 돈까스&소스 고시래기무침 깍둑썰짐 포기김치	백미밥 아욱된장국 김치제육볶음 느타리버섯볶음 무말랭이 포기김치	백미밥 김치국 가자미구이 어묵볶음 그린샐러드 포기김치	백미밥 순두부국 돈까스조림 흑임자연근 볶음돌자반 포기김치	
저녁칼로리(Kcal)	731	725	728	723	789	
일자/요일	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
점심	백미밥 근대국 콩치김치조림 브로콜리&초장 연근조림 포기김치	백미밥 감자국 돈까스&소스 애호박볶음 무말랭이 포기김치	백미밥 짜장소스 참쌀튀밥로우 고사리볶음 간장깻잎지 포기김치	백미밥 우동장국 가자미구이 세발나물 고시래기무침 포기김치	백미밥 얼갈이국 달볶음탕 두부조림 양념깻잎지 포기김치	백미밥 시골된장국 코다리무조림 비엔나볶음 양배추나물 포기김치
점심칼로리(Kcal)	769	752	737	732	763	
저녁	백미밥 어묵국 간장달볶음 건파래자반 취어채 포기김치	백미밥 건설우아욱국 훈제오리아채볶음 도토리묵김무침 궁채장아찌 포기김치	백미밥 바지락된장국 오징어야채볶음 유채나물무침 버섯양념조림 포기김치	백미밥 김치국 제육볶음 무생채 연근조림 포기김치	백미밥 버섯전골 김치참치볶음 취나물무침 감자조림 포기김치	
저녁칼로리(Kcal)	777	755	728	725	732	
일자/요일	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
점심	백미밥 소고기장터국 달야채볶음 느타리볶음 애초샐러드 포기김치	백미밥 건설우미역국 굴소스불고기 브로콜리숙회 파래자반 포기김치	백미밥 순두부된장국 치킨가라아게 후랑크야채볶음 오이무침 포기김치	백미밥 홍합탕국 제육볶음 콩장조림 쌈무 포기김치	백미밥 육개장 간풍기&소스 마늘콩무침 아채샐러드 포기김치	백미밥 콩나물국 양배추달볶음 오복지 고사리볶음 포기김치
점심칼로리(Kcal)	743	750	790	695	754	737
저녁	백미밥 맑은무채국 돈불고기 도라지나물 사각어묵볶음 포기김치	백미밥 유부장국 파인향박조림 명엽채 멸치볶음 포기김치	백미밥 열무국 돈육푹찜 깻잎지무침 맛살야채볶음 포기김치	백미밥 김치국 가자미구이 새송이조림 무말랭이 포기김치	백미밥 사골우거지국 갈비산적 브로콜리볶음 간장고추치 포기김치	
저녁칼로리(Kcal)	722	767	779	704	754	
일자/요일	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
점심	백미밥 근대국 바삭불고기 양파오이무침 세멸치조림 포기김치	백미밥 오이냉국 갈비산적조림 사각어묵야채볶음 풋고추무침 포기김치	백미밥 배추국 참치김치볶음 두부조림 애초무침 포기김치	백미밥 카레야채소스 등심돈까스&소스 얼갈이겉절이 오복지 포기김치	백미밥 콩나물국 콩치김치조림 도토리묵무침 도라지무침 포기김치	백미밥 우거지국 짜장돈새볶음 우영조림 애호박전 포기김치
점심칼로리(Kcal)	727	733	713	862	723	899
저녁	백미밥 무채국 치킨가라아게 브로콜리&초장 깻잎무침 포기김치	백미밥 두부된장국 훈제오리아채볶음 돔나물&초장 무말랭이무침 포기김치	백미밥 파게장 돈까스조림 근대나물 콩장조림 포기김치	백미밥 부대찌개 조기구이 옥수수콘샐러드 무생채 포기김치	백미밥 김치국 찜닭 브로콜리볶음 간장고추치 포기김치	
저녁칼로리(Kcal)	741	731	724	735	692	