

식단표

2026년 05월

라온실버케어요양원

구분						금(05.01)	토(05.02)
아침 식단						백미밥 크림스프 참치야채볶음 구이김 물김치 김치 (521kcal)	백미밥 콩나물국 메추리알조림 썩갓두부무침 물김치 김치 (523.2kcal)
점심 식단						백미밥 들깨무국 닭데리야끼볶음 쫄면무침 단배추나물 김치 (738.2kcal)	백미밥 콩가루배추국 코다리조림 청포묵무침 돈나물생채 김치 (751.1kcal)
저녁 식단						백미밥 청국장찌개 옛날소세지전 애호박볶음 콩나물무침 김치 (615kcal)	백미밥 닭곰탕 두부조림 들깨새송이볶음 무생채 김치 (635kcal)
오후 간식						과일	두유
구분	일(05.03)	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
아침 식단	백미밥 고사리감자국 떡갈비볶음 근대나물 물김치 김치 (512.1kcal)	백미밥 계란국 닭김치찜 순두부&장 물김치 김치 (518.2kcal)	백미밥 크림스프 스크램블에그 건파래볶음 물김치 김치 (543.2kcal)	백미밥 미역국 산적볶음 완두콩멸치볶음 물김치 김치 (512.5kcal)	백미밥 크림스프 두부조림 느타리볶음 물김치 김치 (528.6kcal)	백미밥 근대된장국 메추리알조림 구이김 물김치 김치 (535.9kcal)	백미밥 누룽지 소고기가지볶음 간장깻잎지 물김치 김치 (528.8kcal)
점심 식단	백미밥 사골만두국 치킨너겟 연근조림 시금치나물 김치 (727.1kcal)	백미밥 들깨미역국 제육볶음 쌈다시마&초장 감자채피망볶음 김치 (738.1kcal)	백미밥 냉이국 소불고기 우묵무침 열무생채 김치 (735.1kcal)	백미밥 온메밀국수 닭갈비 애호박볶음 치커리생채 김치 (742.2kcal)	백미밥 아욱국 카레 함박스테이크 오복지무침 김치 (768.8kcal)	백미밥 소고기미역국 오리주물럭 잡채 시금치나물 김치 (754.7kcal)	백미밥 콩비지찌개 닭감자조림 도토리묵야채무 침 무생채 김치 (748.3kcal)
저녁 식단	백미밥 콩비지찌개 돈채피망볶음 느타리볶음 얼갈이나물 김치 (625kcal)	백미밥 시래기된장국 훈제오리볶음 고구마조림 유채나물 김치 (622.1kcal)	백미밥 버섯맑은국 마파두부 유부맛살냉채 콩나물무침 김치 (632kcal)	백미밥 청국장찌개 계란찜 무나물볶음 시금치나물 김치 (645.9kcal)	백미밥 어묵국 돈육간장불고기 양배추찜*쌈장 유채나물 김치 (643kcal)	백미밥 콩나물국 초기구이 호박볶음 돈나물생채 김치 (637.14kcal)	백미밥 배추된장국 돈사태단호박찜 맛살볶음 콩나물무침 김치 (629.4kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유

구분	일(05.10)	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
아침 식단	백미밥 어묵국 참치야채볶음 건파래볶음 물김치 김치 (681.2kcal)	백미밥 물만두국 큰멸치감자조림 썩갓두부무침 물김치 김치 (645.2kcal)	백미밥 크림스프 마파두부 시금치나물 물김치 김치 (544.5kcal)	백미밥 누룽지 닭간장볶음 구이김 물김치 김치 (615.2kcal)	백미밥 소고기무국 미트볼야채볶음 도토리묵야채무 침 물김치 김치 (615.2kcal)	백미밥 크림스프 두부조림 오이무침 물김치 김치 (585.5kcal)	백미밥 근대국 돈육숙주볶음 단배추나물 물김치 김치 (614.5kcal)
점심 식단	백미밥 크림스프 돈까스 굴소스우동볶음 양배추샐러드 김치 (795.5kcal)	백미밥 시래기된장국 닭데리야기볶음 호박부추전 단배추나물 김치 (775.8kcal)	백미밥 콩나물국 돈사태갈비찜 청포묵야채무침 열무생채 김치 (755.4kcal)	백미밥 아욱국 생선까스 들깨무나물 참나물생채 김치 (723.8kcal)	백미밥 잔치국수 순대야채볶음 어묵볶음 간장깻잎지 김치 (712.5kcal)	백미밥 들깨미역국 제육볶음 건가지볶음 무생채 김치 (648.5kcal)	백미밥 사골배추국 훈제오리볶음 꼬시래기초무침 시금치나물 김치 (645kcal)
저녁 식단	백미밥 계란국 코다리무조림 실곤약무침 숙주나물 김치 (658.5kcal)	백미밥 청국장찌개 계란찜 느타리볶음 유채나물 김치 (675.5kcal)	백미밥 뼈없는해장국 동그랑땡볶음 우영채조림 청경채나물 김치 (771kcal)	백미밥 홍합미역국 돈육야채볶음 단호박샐러드 툇두부무침 김치 (734.2kcal)	백미밥 유채국 오징어볶음 맛살볶음 얼갈이생채 김치 (756.1kcal)	백미밥 계란국 짜장 돈육데리야기강 정 단무지무침 김치 (859.4kcal)	백미밥 순두부백탕 고등어조림 새송이전 콩나물무침 김치 (864.5kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
구분	일(05.17)	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
아침 식단	백미밥 누룽지 베이컨감자채볶 음 구이김 물김치 김치 (546.2kcal)	백미밥 크림스프 소고기죽순채볶 음 온두부*장 물김치 김치 (548.5kcal)	백미밥 순두부백탕 제육볶음 단배추나물 물김치 김치 (645kcal)	백미밥 소고기무국 스크램블에그 구이김 물김치 김치 (615.4kcal)	백미밥 크림스프 떡갈비볶음 돈나물유자무침 물김치 김치 (574.5kcal)	백미밥 순두부백탕 소고기무조림 완두콩멸치볶음 물김치 김치 (581.1kcal)	백미밥 설렁탕 계란찜 브로콜리흑임자 무침 물김치 김치 (546kcal)
점심 식단	백미밥 콩나물국 닭갈비 가지볶음 참나물생채 김치 (756.1kcal)	백미밥 시래기된장국 돈육김치볶음 비빔당면 숙주나물 김치 (714.5kcal)	백미밥 들깨버섯국 코다리조림 표고탕수 도라지오이생채 김치 (748.2kcal)	백미밥 냉이국 닭감자조림 호박볶음 콩나물무침 김치 (765.3kcal)	백미밥 미니우동 마파두부 어묵채볶음 치커리생채 김치 (645kcal)	백미밥 건새우미역국 카레 치킨너겟 근대나물 김치 (842.5kcal)	백미밥 아욱국 돈사태감자조림 느타리볶음 콩나물겨자채 김치 (725.5kcal)
저녁 식단	백미밥 어묵국 오징어볶음 무나물볶음 상추겉절이 김치 (621.2kcal)	백미밥 청국장찌개 계란찜 새송이버섯볶음 유채나물 김치 (633.5kcal)	백미밥 맑은육개장 함박조림 고구마샐러드 열무생채 김치 (645.5kcal)	백미밥 꽃게된장국 두부조림 팍콘치킨샐러드 무생채 김치 (675.5kcal)	백미밥 콩나물국 돈육간장불고기 올방개묵무침 열무나물 김치 (679.5kcal)	백미밥 우거지국 고등어조림 건파래볶음 얼갈이나물 김치 (681.1kcal)	백미밥 건새우무국 해물까스 토마토스파게티 시금치나물 김치 (567.52kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유

구분	일(05.24)	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
아침 식단	백미밥 크림스프 참치야채볶음 구이김 물김치 김치 (563.3kcal)	백미밥 계란국 미트볼하이라이 스 돈나물생채 물김치 김치 (510.5kcal)	백미밥 어묵국 스크램블에그 청경채생채 물김치 김치 (543.3kcal)	백미밥 크림스프 메추리알곤약조 림 건파래볶음 물김치 김치 (570.6kcal)	백미밥 순두부국 돼지고기짜글이 호박볶음 물김치 김치 (576.5kcal)	백미밥 누룽지 마파두부 건가지볶음 물김치 김치 (580.5kcal)	백미밥 콩나물국 계란찜 새송이들깨볶음 물김치 김치 (546.5kcal)
점심 식단	백미밥 미역국 제육볶음 잡채 유채나물 김치 (752.5kcal)	백미밥 콩나물국 닭김치찜 온두부 토마토오이샐러 드 김치 (756.6kcal)	백미밥 냉이된장국 코다리조림 호박볶음 단배추나물 김치 (781.5kcal)	백미밥 잔치국수 두부조림 맛살어묵볶음 콩나물무침 김치 (735.5kcal)	백미밥 아욱국 닭데리야끼볶음 감자채볶음 상추겉절이 김치 (745.2kcal)	백미밥 콩비지찌개 생선까스 우묵무침 천사채샐러드 김치 (769.2kcal)	백미밥 쇠고기무국 고등어구이 도토리묵야채무 침 숙주나물 김치 (779.5kcal)
저녁 식단	백미밥 쇠고기토란탕 해물동그랑땡전 썩갓두부무침 오이지무침 김치 (648.5kcal)	백미밥 순두부백탕 짜장 탕수육 오복지무침 김치 (595.5kcal)	백미밥 오리탕 순대야채볶음 청포묵김가루무 침 참나물생채 김치 (615.5kcal)	백미밥 얼갈이된장국 돈채숙주볶음 실곤약무침 무나물볶음 김치 (625.5kcal)	백미밥 청국장찌개 계란찜 김말이튀김 얼갈이생채 김치 (614.5kcal)	백미밥 시래기된장국 돈육간장불고기 멸치볶음 무생채 김치 (625.8kcal)	백미밥 들깨미역국 해물파전 느타리볶음 유부맛살생채 김치 (643.2kcal)
오후 간식	카스타드 주스	요플레	마시는 요구르트	이오 웨하스	초코파이 주스	과일	두유
구분	일(05.31)						
아침 식단	백미밥 북어무채국 두부조림 건파래볶음 물김치 김치 (513kcal)						
점심 식단	백미밥 아욱국 돈육간장불고기 상추*쌈장 단배추나물 김치 (728.3kcal)						
저녁 식단	백미밥 고사리감자국 코다리조림 호박볶음 콩나물무침 김치 (635.8kcal)						
오후 간식	카스타드 주스						

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