

영양사	대표
김혜경	

2026년 5월 식단표

일 자						5월 1일 (금)	5월 2일 (토)
조 식						백미밥 시금치된장국 계란찜 알감자조림 양념깻잎지 배추김치	백미밥 썩갠어묵탕 참치두부조림 맛살브로콜리볶음 제철나물 배추김치
						638kcal	642kcal
중 식						백미밥 호박고추장찌개 연양불고기 한식잡채 치커리유자청무침 배추김치	백미밥 배추된장국 순살닭갈비 청포묵양념장 참나물사과무침 배추김치
						746kcal	744kcal
석 식						백미밥 설렁탕 데리야끼치킨 느타리초무침 숙주나물 배추김치	백미밥 부추계란탕 탕수육/소스 청경채볶음 단무치무침 배추김치
						749kcal	746kcal
일 자	5월 3일 (일)	5월 4일 (월)	5월 5일 (화)	5월 6일 (수)	5월 7일 (목)	5월 8일 (금)	5월 9일 (토)
조 식	백미밥 사골우거지탕 삼색계란찜 햄감자볶음 제철나물 배추김치	백미밥 건새우된장국 닭살간장조림 호박새우젓볶음 김구이 배추김치	백미밥 닭곰탕 모듬장조림 맛살채소볶음 제철나물 배추김치	백미밥 어묵국 돈육두부조림 김치볶음 들깨고사리나물 배추김치	백미밥 설렁탕 계란찜 미트볼토마토소스 양념깻잎지 배추김치	백미밥 조갯살된장국 돈육피망볶음 감자조림 김자반 배추김치	백미밥 건새우무국 날치알계란찜 어묵채소볶음 제철나물 배추김치
	641kcal	638kcal	640kcal	645kcal	643kcal	646kcal	642kcal
중 식	백미밥 콩나물해장국 돈육김치찜 단호박조림 양배추콘샐러드 배추김치	백미밥 소고기무국 고추장불고기 양배추/쌈장 제철나물 배추김치	백미밥 김치국 돈육채소볶음 건새우마늘쫀 상추겉절이 배추김치	백미밥 근대국 훈제오리채소볶음 오이맛살겨자채 제철나물 배추김치	백미밥 배추된장국 쌈장삼겹볶음 고구마조림 제철나물 배추김치	백미밥 동태알탕 연양불고기 부추무침 제철나물 배추김치	백미밥 콩비지찌개 닭살굴소스볶음 제철나물 단호박샐러드 배추김치
	749kcal	740kcal	742kcal	759kcal	740kcal	736kcal	744kcal
석 식	백미밥 차돌된장찌개 순살닭갈비 오이부추무침 양념깻잎지 배추김치	백미밥 맑은미역국 오징어볶음 청포묵김가루무침 제철나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 데리야끼치킨 참치샐러드 제철나물 배추김치	백미밥 수제비국 생선조림 그린빈스볶음 제철나물 배추김치	백미밥 가스오장국 단호박카레 팝콘치킨 무생채 배추김치	백미밥 두부새우젓국 닭살오이무침 도토리묵양념장 제철나물 배추김치	백미밥 콩가루배추국 돈육김치볶음 채소두부무침 삼색나물 배추김치
	748kcal	745kcal	750kcal	744kcal	748kcal	749kcal	748kcal

일 자	5월 10일 (일)	5월 11일 (월)	5월 12일 (화)	5월 13일 (수)	5월 14일 (목)	5월 15일 (금)	5월 16일 (토)
조 식	백미밥 설렁탕 닭가슴살조림 김자반 간장깻잎지 배추김치	백미밥 닭곰탕 두부조림 맛살채소볶음 오이무침 배추김치	백미밥 사골우거지탕 계란찜 참치무조림 제철나물 배추김치	백미밥 조갯살된장국 돈육두부조림 모듬콩자반 김치볶음 배추김치	백미밥 소고기무국 야채계란찜 감자조림 제철나물 배추김치	백미밥 어묵김치국 두부조림 구이김 제철나물 배추김치	백미밥 순두부백탕 계란버섯장조림 햄감자볶음 제철나물 배추김치
	642kcal	645kcal	638kcal	641kcal	644kcal	643kcal	645kcal
중 식	백미밥 오징어콩나물국 파인애플함박조림 무생채 제철나물 배추김치	백미밥 맑은부대찌개 돈파불고기 오복지무침 제철나물 배추김치	백미밥 콩비지찌개 뼈없는닭갈비 잔멸치볶음 제철나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 옛날사라다 배추김치	백미밥 닭개장 생선조림 청포묵무침 제철나물 배추김치	백미밥 배추된장국 안동찜닭 건새우마늘쫀 꼬들빼기 배추김치	백미밥 청국장찌개 간장제육 청포묵양념장 양념깻잎지 배추김치
	744kcal	745kcal	745kcal	758kcal	738kcal	745kcal	743kcal
석 식	백미밥 감자된장찌개 간장제육 제철나물 장아찌류 배추김치	백미밥 건새우된장국 해물콩나물찜 계란장조림 제철나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 오삼불고기 감자채볶음 제철나물 배추김치	백미밥 황태해장국 닭볶음탕 곤약불어묵조림 제철나물 배추김치	백미밥 맛살계란탕 돈짜장 과일탕수육 무생채 배추김치	백미밥 장터국밥 돈육채소볶음 청경채볶음 양배추콘샐러드 배추김치	백미밥 순살감자탕 데리야끼치킨 건파래무침 제철나물 배추김치
	745kcal	743kcal	740kcal	750kcal	753kcal	748kcal	745kcal
일 자	5월 17일 (일)	5월 18일 (월)	5월 19일 (화)	5월 20일 (수)	5월 21일 (목)	5월 22일 (금)	5월 23일 (토)
조 식	백미밥 북어무채국 두부조림 새우살채소볶음 양배추된장무침 배추김치	백미밥 닭곰탕 돈육채소볶음 구이김 제철나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 참치두부조림 김치볶음 모듬콩자반 배추김치	백미밥 김치콩나물국 날치알계란찜 소세지케찹볶음 제철나물 배추김치	백미밥 사골우거지탕 닭살채소조림 호박새우젓볶음 김자반 배추김치	백미밥 소고기무국 삼색계란찜 햄채소볶음 간장깻잎지 배추김치	백미밥 설렁탕 양념두부조림 우거지된장지짐 제철나물 배추김치
	642kcal	640kcal	644kcal	641kcal	643kcal	636kcal	642kcal
중 식	백미밥 고추장찌개 미트볼소스볶음 제철나물 장아찌 배추김치	백미밥 건새우된장국 순대볶음 메추리알어묵조림 제철나물 배추김치	백미밥 동태살찌개 데리야끼치킨 부추무침 제철나물 배추김치	백미밥 가스오장국 돈육카레 생선까스/타르타르 양념깻잎지 배추김치	백미밥 콩비지찌개 돈육채소볶음 멸치볶음 흑임자샐러드 배추김치	백미밥 청국장찌개 안동찜닭 오이송송무침 제철나물 배추김치	백미밥 참치김치찌개 연양불고기 알감자조림 제철나물 배추김치
	746kcal	745kcal	751kcal	749kcal	745kcal	744kcal	742kcal
석 식	백미밥 우렁된장국 순살굴소스닭조림 치커리유자청무침 제철나물 배추김치	백미밥 김치찌개 부추산적 오미맛살겨자채 제철나물 배추김치	백미밥 채개장 돈파불고기 단호박샐러드 제철나물 배추김치	백미밥 배추된장국 수육 한식잡채 무무침 배추김치	백미밥 된장찌개 생선무조림 건새우마늘쫀 제철나물 배추김치	백미밥 맑은미역국 제육볶음 채소두부무침 상추겉절이 배추김치	백미밥 건새우된장국 순살닭갈비 오복지무침 양배추콘샐러드 배추김치
	742kcal	756kcal	754kcal	748kcal	747kcal	742kcal	741kcal
일 자	5월 24일 (일)	5월 25일 (월)	5월 26일 (화)	5월 27일 (수)	5월 28일 (목)	5월 29일 (금)	5월 30일 (토)
조 식	백미밥 어묵김치국 계란장조림 햄채소볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 배추된장국 닭안심간장조림 구이김 숙주당근나물 배추김치	백미밥 사골우거지탕 계란찜 새우살채소볶음 제철나물 배추김치	백미밥 닭곰탕 참치두부조림 김자반 제철나물 배추김치	백미밥 오징어무국 삼색계란찜 어묵볶음 제철나물 배추김치	백미밥 설렁탕 돈육두부조림 맛살살채소볶음 제철나물 배추김치	백미밥 시락들깨국 날치알계란찜 감자조림 제철나물 배추김치
	640kcal	642kcal	645kcal	644kcal	641kcal	646kcal	641kcal
중 식	백미밥 시래기된장국 닭볶음탕 쪽파무침 제철나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 고추장불고기 한식잡채 흑임자샐러드 배추김치	백미밥 건새우무국 오리훈제볶음 오미맛살겨자채 제철나물 배추김치	백미밥 맑은미역국 김치돈육볶음 올방개묵양념장 양배추콘샐러드 배추김치	백미밥 콩비지찌개 순살닭갈비 마늘쫀무침 제철나물 배추김치	백미밥 채개장 데리야끼치킨 채소마요샐러드 제철나물 배추김치	백미밥 건새우된장국 간장제육 상추겉절이 제철나물 배추김치
	745kcal	751kcal	758kcal	745kcal	745kcal	746kcal	744kcal
석 식	백미밥 순두부백탕 간장제육 무생채 제철나물	백미밥 설렁탕 모듬해물찜 단호박조림 제철나물	백미밥 맑은부대찌개 돈육피망볶음 연근조림 제철나물	백미밥 팽이미소국 단호박카레 생선까스/타르타르 무생채	백미밥 시금치된장국 모듬해물찜 그린빈스볶음 들깨고사리나물	백미밥 된장찌개 제육볶음 청포묵양념장 오이장아찌	백미밥 백짬뽕국 마파두부 제철나물 단무치무침

	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	744kcal	746kcal	744kcal	750kcal	741kcal	744kcal	751kcal

일 자	5월 31일 (일)	
조 식	백미밥 소고기무국 닭가슴살조림 오이송송무침 김구이 배추김치	
	640kcal	
중 식	백미밥 어묵콩나물국 돈파불고기 멸치마늘쫄볶음 모듬콩자반 배추김치	
	740kcal	
석 식	백미밥 김치찌개 부추산적 단호박샐러드 제철나물 배추김치	
	745kcal	

◆ 식재료 수급상황에 따라 일부 메뉴는 변경될 수 있습니다 ◆

2026년 5월 식단표(간식)

일 자						5월 1일 (금)	5월 2일 (토)
오전간식						미역죽	참깨죽
오후간식						고구마/주스	과자/두유
일 자	5월 3일 (일)	5월 4일 (월)	5월 5일 (화)	5월 6일 (수)	5월 7일 (목)	5월 8일 (금)	5월 9일 (토)
오전간식	누룽지죽	단호박죽	들깨죽	당근죽	김죽	흑임자죽	참치채소죽
오후간식	과자/주스	요플레	감자/두유	과자/주스	과자/비피더스	단호박/주스	과자/주스
일 자	5월 10일 (일)	5월 11일 (월)	5월 12일 (화)	5월 13일 (수)	5월 14일 (목)	5월 15일 (금)	5월 16일 (토)
오전간식	부추죽	브로콜리죽	크래미채소죽	단호박죽	누룽지죽	당근죽	흑임자죽
오후간식	초코파이/주스	과자/두유	고구마/주스	카스타드/주스	요플레	감자/두유	과자/주스
일 자	5월 17일 (일)	5월 18일 (월)	5월 19일 (화)	5월 20일 (수)	5월 21일 (목)	5월 22일 (금)	5월 23일 (토)
오전간식	김죽	참깨죽	단호박죽	닭죽	크래미채소죽	콩나물죽	부추죽
오후간식	카스타드/주스	과자/비피더스	계란/주스	과자/주스	초코파이/주스	단호박/주스	과자/두유
일 자	5월 24일 (일)	5월 25일 (월)	5월 26일 (화)	5월 27일 (수)	5월 28일 (목)	5월 29일 (금)	5월 30일 (토)
오전간식	흑임자죽	누룽지죽	참깨죽	브로콜리죽	참치채소죽	단호박죽	닭죽
오후간식	과자/두유	과자/비피더스	감자/주스	카스타드/주스	과자/주스	고구마/두유	과자/주스
일 자	5월 31일 (일)						
오전간식	감자미역죽						
오후간식	과자/주스						

식재료 수급상황에 따라 일부 메뉴는 변경될 수 있습니다

주요 식료품 원산지 (2026년 5월)			
식재료명	원산지	식재료명	원산지
우육	호주산	명태	러시아산
계육 (오리 포함)	국내산	갈치	남아공
돈육	국내산	미꾸라지	국내산/중국산
오징어	페루산	쌀	국내산
낙지	베트남	죽	국내산, 미국산
꽃게	중국산	두부(순두부/연두부 포함)	대두(외국산/미국, 캐나다, 호주)
참조기	중국산	배추김치	매주, 고춧가루 중국산
고등어	국내산	훈제오리	중국산
* 식재료 수급상황에 따라 일부 식재의 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.			

