

식단표

2026.05.01 ~ 2026.05.31 [2026년 05월]

양주백석효사랑센터

구분						금(05.01)	토(05.02)
점심 식단						쌀밥/영양죽 시래기된장국 오징어볶음 계란말이 콩나물무침 배추김치 (730kcal)	쌀밥/영양죽 대구맑은탕 돈육짜장볶음 느타리볶음 오이생채 배추김치 (764kcal)
저녁 식단						쌀밥/영양죽 부대찌개 미니돈까스*케찹 마카로니샐러드 마늘쫀고추장무 침 배추김치 (771kcal)	쌀밥/영양죽 열무된장국 청양풍닭살조림 파리멸치볶음 돌나물*초장 배추김치 (694kcal)
오전 간식						생강차	율무차
오후 간식						고구마	과일
구분	일(05.03)	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단		쌀밥/영양죽 닭곰탕 간풍만두 연근간장조림 오이생채 배추김치 (794kcal)	쌀밥/영양죽 수제비국 고등어시래기조 림 두부구이*양념장 치커리오리엔탈 무침 배추김치 (721kcal)	쌀밥/영양죽 시금치된장국 닭살고추장볶음 메밀전병 아삭이고추무침 배추김치 (834kcal)	쌀밥/영양죽 육개장 돈육깻잎불고기 마늘쫀볶음 양파장아찌 배추김치 (697kcal)	쌀밥/영양죽 두부된장국 영양돈갈비찜 한식잡채 세발나물무침 배추김치 (758kcal)	쌀밥/영양죽 게살계란국 채소하이라이스 치킨까스*소스 단무지무침 배추김치 (768kcal)
저녁 식단		쌀밥/영양죽 열무된장국 돈사태장조림 맛살겨자채무침 도라지쪽파무침 배추김치 (659kcal)	쌀밥/영양죽 고추장찌개 오리불고기 단호박찜 미나리무생채 배추김치 (674kcal)	쌀밥/영양죽 오징어찌개 미트볼피망조림 느타리볶음 참나물겉절이 배추김치 (653kcal)	쌀밥/영양죽 감자양파국 콩치캔김치조림 양념냉순두부 취나물볶음 배추김치 (626kcal)	쌀밥/영양죽 맑은김치국 동태포전 총알새송이볶음 청경채겉절이 배추김치 (721kcal)	쌀밥/영양죽 부들어묵국 제육두루치기 우엉조림 부추적채무침 배추김치 (646kcal)
오전 간식		유자차	생강차	옥수수차	대추차	모과차	자몽차
오후 간식		과일	찐감자	빵	고구마	과일	떡

구분	일(05.10)	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단		쌀밥/영양죽 유채된장국 갈릭함박조림 진미야채무침 비름나물 배추김치 (748kcal)	쌀밥/영양죽 콩나물국 봉추찜닭 녹두빈대떡 오이부추무침 배추김치 (759kcal)	쌀밥/영양죽 나가사끼짬뽕국 간풍기강정 푸주팽이볶음 단무지무침 배추김치 (778kcal)	쌀밥/영양죽 종합어묵국 돈까스&소스 푸실리샐러드 쪽파무생채 배추김치 (699kcal)	쌀밥/영양죽 동태지리탕 훈제오리볶음 도라지생채 모듬장아찌 배추김치 (731kcal)	쌀밥/영양죽 호박새우젓국 방어무조림 두부구이 시래기된장치짐 배추김치 (751kcal)
저녁 식단		쌀밥/영양죽 황태맑은국 돈육고추장불고기 참나물생채 양배추쌈*쌈장 배추김치 (692kcal)	쌀밥/영양죽 뼈없는순살감자 탕 두부양념조림 청포묵무침 호박볶음 배추김치 (642kcal)	쌀밥/영양죽 아욱된장국 가자미카레구이 비엔나피망볶음 돌나물*초장 배추김치 (670kcal)	쌀밥/영양죽 콩가루배추국 오징어숙회무침 야채계란찜 우영채조림 배추김치 (645kcal)	쌀밥/영양죽 바지락살무국 닭가슴살장조림 도토리묵무침 숙주나물 배추김치 (673kcal)	쌀밥/영양죽 무채된장국 돈사태김치찜 맛살볶음 미역초무침 배추김치 (624kcal)
오전 간식		오미자차	매실차	울무차	옥수수차	유자차	대추차
오후 간식		떡	과일	빵	과일	찐계란	과일
구분	일(05.17)	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단		쌀밥/영양죽 홍합살미역국 주꾸미돈육볶음 옥수수콘샐러드 콩나물무침 배추김치 (742kcal)	쌀밥/영양죽 근대된장국 임연수구이 돈민짜가지볶음 참나물겉절이 배추김치 (721kcal)	쌀밥/영양죽 콩나물국 제육볶음 계란말이 상추쌈*쌈장 배추김치 (769kcal)	쌀밥/영양죽 만두국 닭다리살고구마 조림 도토리묵*양념장 숙주나물 배추김치 (657kcal)	시래기무밥/영양 죽 김치국 해물동그랑땡구 이 파래김*양념장 돌나물초무침 배추김치 (684kcal)	쌀밥/영양죽 열무된장국 돈육파프리카강정 팽이맛살전 시금치나물 배추김치 (787kcal)
저녁 식단		쌀밥/영양죽 고추장찌개 간장오리불고기 동부목미나리무 침 부추겉절이 배추김치 (642kcal)	쌀밥/영양죽 우거지콩비지탕 고추장닭볶음 도라지무침 느타리볶음 배추김치 (624kcal)	쌀밥/영양죽 부대찌개 오징어까스*소스 호박양파볶음 치커리무침 배추김치 (751kcal)	쌀밥/영양죽 유채된장국 고기산적볶음 메추리알곤약조 림 꼬시래기무침 배추김치 (630kcal)	쌀밥/영양죽 매콤감자국 돈육파채불고기 미니새송이볶음 청경채겉절이 배추김치 (642kcal)	쌀밥/영양죽 어묵채국 콩치김치조림 실곤약마요무침 방풍나물 배추김치 (628kcal)
오전 간식		오미자차	유자차	울무차	대추차	매실차	미숫가루
오후 간식		과일	구운계란	빵	과일	고구마	과일

구분	일(05.24)	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단		쌀밥/영양죽 들깨수제비국 미트볼펜네볶음 두부양념조림 양파장아찌 배추김치 (624kcal)	쌀밥/영양죽 유부된장국 생선까스*타르타 르소스 도토리묵썩갓무 침 단무지무침 배추김치 (764kcal)	쌀밥/영양죽 순두부맑은국 오징어볶음 김치전 방풍나물 배추김치 (769kcal)	쌀밥/영양죽 팽이가스오장국 야채카레소스 미니돈까스*케찹 락교고추지무침 배추김치 (781kcal)	쌀밥/영양죽 썩된장국 브로콜리닭볶음 오징어젓갈무무 침 시금치나물 배추김치 (681kcal)	쌀밥/영양죽 두부김치국 고등어허브구이 목이버섯계란볶 음 부추겉절이 배추김치 (709kcal)
저녁 식단		쌀밥/영양죽 청국장찌개 삼치생강장구이 연근깨장무침 세발나물겉절이 배추김치 (649kcal)	쌀밥/영양죽 경상도식소고기 무국 제육볶음 미역오이초무침 양배추찜*쌈장 배추김치 (682kcal)	쌀밥/영양죽 꽃게매운탕 치킨텐더*머스타 드소스 새송이곤약조림 아삭이고추무침 배추김치 (789kcal)	쌀밥/영양죽 아욱된장국 돈육동파육소스 볶음 건새우마늘쫄볶 음 참나물겉절이 배추김치 (716kcal)	쌀밥/영양죽 어묵채국 너비아니구이 맛살야채볶음 시래기된장지짐 배추김치 (721kcal)	쌀밥/영양죽 유채된장국 돈육숙주볶음 호박야채전 모듬장아찌 배추김치 (767kcal)
오전 간식		매실차	오미자차	유자차	울무차	미숫가루	자몽차
오후 간식		구운계란	과일	빵	떡	과일	썬감자

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