

2026년 5월 식단표

날 짜					1 (금)	2 (토)
오전간식					애호박죽	쇠고기팽이버섯죽
점 심	봄스 수라상-권소영 영양사 노인 평균 영양권장량 단백질 50~70g에 맞춰 작성되었습니다.				백비밥/잡곡밥 미역국 코다리무조림 지철나물 멕시칸샐러드 김치	백비밥/잡곡밥 미역국 순살닭갈비 새송이버섯볶음 오징어젓무침 김치
오후간식	쌀-국내산 배추김치-(배추-국내산) 돼지/닭/오리-국내산 쇠고기-호주산 기타 식육가공품-국내산 통태-러시아산 낙지,주꾸미-베트남산 방어, 고등어,임연수-국내산 갈치-모로코산 조기-중국산				곡물 과자	두유
저 녁					백비밥/잡곡밥 콩나물국 훈제오리야채볶음 브로콜리감자조림 깻잎지 김치	백비밥/잡곡밥 소고기무국 동그랑땡전 연근조림 제철나물무침 김치
날 짜	4 (월)	5 (화)	6 (수)	7 (목)	8 (금)	9 (토)
오전간식	계란야채죽	콩나물김치죽	쇠고기미역죽	게살죽	들깨감자죽	돈육야채죽
점 심	백비밥/잡곡밥 건새우아욱국 고등어구이 돈민찌오이볶음 콩나물무침 김치	백비밥/잡곡밥 미역국 돈육쪽찜 마늘쫄볶음 숙주나물무침 김치	백비밥/잡곡밥 근대된장국 순살찜닭 고로케*케찜 옥수수콘샐러드 김치	백비밥/잡곡밥 팽이유부장국 짜장소스 탕수육 얼큰콩나물무침 김치	백비밥/잡곡밥 미역국 돈육갈비찜 잡채 건파래야채무침 김치	백비밥/잡곡밥 배추우거지국 훈제오리야채볶음 단호박잠자샐러드 콩조림 김치
오후간식	플레인 요거트	카스타드	견과류	단호박샐러드	과일	발효유
저 녁	백비밥/잡곡밥 닭곰탕 함박스테이크 제철나물무침 오이도라지무침 김치	백비밥/잡곡밥 청국장찌개 해물까스*소스 버섯볶음 무먹지채무침 김치	백비밥/잡곡밥 맑은김치국 미트볼조림 호박볶음 느타리들깨무침 김치	백비밥/잡곡밥 계란국 두부양념조림 제철나물무침 연근흑임자샐러드 김치	백비밥/잡곡밥 감자양파국 비엔나야채볶음 표고버섯무조림 제철나물무침 김치	백비밥/잡곡밥 근대된장국 가자미무조림 브로콜리맛살볶음 청포묵무침 김치
날 짜	11 (월)	12 (화)	13 (수)	14 (목)	15 (금)	16 (토)
오전간식	누룽지	근대된장죽	새송이버섯죽	콩가루배추죽	오징어무죽	양송이스프
점 심	백비밥/잡곡밥 냉이우거지국 제육볶음 후랑크야채볶음 미역초무침 김치	백비밥/잡곡밥 새우젓무국 돈까스*소스 볼어묵메란볶이 제철쌈*쌈장 김치	백비밥/잡곡밥 장터국밥 민어구이 청포묵무침 콩나물무침 김치	백비밥/잡곡밥 팽이유부장국 카레덮밥 멘치까스*소스 제철나물무침 김치	백비밥/잡곡밥 아욱된장국 돈간장불고기 두부까스*소스 오복지무침 김치	백비밥/잡곡밥 맑은순두부국 돈육짜글이 건새우마늘쫄무침 숙주나물무침 김치
오후간식	플레인 요거트	모닝빵	찜감자	구운 계란	요리교실(샌드위치)	두유
저 녁	백비밥/잡곡밥 어묵국 떡갈비조림 감자조림 오징어젓무침 김치	백비밥/잡곡밥 수제미국 스크램블에그 연근조림 제철나물무침 김치	백비밥/잡곡밥 미역국 순살찜닭 브로콜리맛살볶음 치커리아채무침 김치	백비밥/잡곡밥 조개살무국 코다리엿장조림 감자채볶음 제철나물무침 김치	백비밥/잡곡밥 콩나물국 미트볼토마토소스 새송이버섯볶음 미나리오이무침 김치	백비밥/잡곡밥 북어국 고기산적구이 호박나물 도토리묵구침 김치
날 짜	18 (월)	19 (화)	20 (수)	21 (목)	22 (금)	23 (토)
오전간식	순두부죽	홍합살죽	닭살당근죽	흰살생선죽	애호박죽	쇠고기팽이버섯죽
점 심	백비밥/잡곡밥 청국장찌개 제육볶음 미역무침 숙주미나리무침 김치	백비밥/잡곡밥 소고기미역국 가자미구이 한식잡채 야채겉절이 김치	백비밥/잡곡밥 콩나물국 순살닭갈비 감자햄야채볶음 깻잎지무침 김치	백비밥/잡곡밥 아욱된장국 돈육불고기 단호박감자샐러드 제철쌈*쌈장 김치	백비밥/잡곡밥 얼갈이된장국 모듬장조림 청포묵무침 멕시칸샐러드 김치	백비밥/잡곡밥 장터국밥 코다리강정 버섯볶음 무판지채무침 김치
오후간식	플레인 요거트	카스타드	케이크, 과일, 떡	떡	과일	발효유
저 녁	백비밥/잡곡밥 우거지국 메추리알장조림 맛살애채볶음 고시래기초무침 김치	백비밥/잡곡밥 우거지국 햄감자짜글이 버섯볶음 제철나물무침 김치	백비밥/잡곡밥 북어국 고등어무조림 미역줄기볶음 숙주나물무침 김치	백비밥/잡곡밥 버섯무국 멸갈비조림 제철나물무침 마카로니콘샐러드 김치	백비밥/잡곡밥 미역국 두부조림 연근조림 청포묵무침 김치	백비밥/잡곡밥 계란국 함박스테이크조림 브로콜리맛살볶음 콩나물무침 김치
날 짜	25 (월)	26 (화)	27 (수)	28 (목)	29 (금)	30 (토)
오전간식	계란야채죽	콩나물김치죽	쇠고기미역죽	게살죽	들깨감자죽	돈육야채죽
점 심	백비밥/잡곡밥 호박새우젓국 순살찜닭 콩나물무침 오이부추생채 김치	백비밥/잡곡밥 팽이유부장국 카레소스 생선까스*소스 단무지채무침 김치	백비밥/잡곡밥 소고기무국 가자미구이 어묵채피망볶음 청포묵무침 김치	백비밥/잡곡밥 북어국 돈육짜글이 호박새우젓볶음 얼갈이겉절이 김치	백비밥/잡곡밥 호박새우젓국 코다리강정 감자채볶음 멕시칸샐러드 김치	백비밥/잡곡밥 빼없는감자탕 순살닭갈비 새송이버섯볶음 오징어젓무침 김치
오후간식	플레인 요거트	소보로빵	찜고구마	구운 계란	곡물 과자	두유
저 녁	백비밥/잡곡밥 어묵국 미트볼토마토소스 맛살야채볶음 참나물무침 김치	백비밥/잡곡밥 맑은순두부국 돈채야채볶음 시래기된장지짐 야채겉절이 김치	백비밥/잡곡밥 열무된장국 두부양념조림 우영채볶음 오이고추된장무침 김치	백비밥/잡곡밥 근대된장국 함박쪽찜 고사리나물 숙갓두부무침 김치	백비밥/잡곡밥 미역국 훈제오리야채볶음 브로콜리볶음 콩나물무침 김치	백비밥/잡곡밥 계란국 동그랑땡전 연근조림 제철나물무침 김치