

식단표

2026.05.01 ~ 2026.05.31 [2026년 05월]

에덴숲실버타운

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1 .		2	
										아침 (475kcal)	점심 (552kcal)	아침 (480kcal)	점심 (509kcal)
										잡곡밥 북아국 스크램블에그 부추생채 김구이 배추김치	보리밥 콩나물국 궁중비빔밥 계란후라이 배추김치	흑미밥 누룽지탕 돼지무장조림 콩나물무침 김구이 배추김치	잡쌀밥 짜장라이스 동충걸절이 양배추쌈&쌈장 배추김치
										저녁 (675kcal)	간식	저녁 (675kcal)	간식
										잡곡밥 무채국 메추리알장조림 잡채어묵볶음 깻잎순무침 배추김치	동글레차 햄버거	잡곡밥 된장국 삼치조림 호박볶음 김부각 배추김치	메밀차 호떡 요쿠르트
3		4		5 어린이 날		6		7		8		9	
아침 (540kcal)	점심 (514kcal)	아침 (480kcal)	점심 (509kcal)	아침 (511kcal)	점심 (700kcal)	아침 (430kcal)	점심 (725kcal)	아침 (435kcal)	점심 (589kcal)	아침 (542kcal)	점심 (498kcal)	아침 (442kcal)	점심 (623kcal)
기장밥 닭곰탕 해물동그랑땡전 검정콩조림 김구이 배추김치	잡곡밥 북어미역국 생선까스&타르타 르소스 느타리들깨볶음 단배추생채 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 돈육표고장조림 숙주나물무침 김구이 배추김치	보리밥 미역국 쭈삼콩나물불고기 병어리콩샐러드 고추된장무침 배추김치	잡곡밥 청국장 오징어두루치기 새송이볶음 배추김치	잡쌀밥 맑은콩나물국 꼭잡스테이크 흑콩조림 부추생채 배추김치	보리밥 콩나물국 두부구이 양념깻잎지 김구이 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 돈사태찜 가지볶음 단배추겉절이 배추김치	잡곡밥 누룽지국 닭다리살조림 무말랭이지 김구이 배추김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 코다리조림 마늘쫄면치고추장 볶음 배추김치	잡곡밥 배추국 돈육어묵볶음 열무겉절이 김구이 배추김치	보리밥 된장국 삼겹살&상추,깻잎 겉절이 김치	현미밥 매콤어묵국 양배추쌈&쌈장 김구이 배추김치	잡곡밥 두부된장국 부추아재전 도토리묵무침 김구이 배추김치
저녁 (675kcal)	간식	저녁 (648kcal)	간식	저녁 (467kcal)	간식	저녁 (555kcal)	간식	저녁 (498kcal)	간식	저녁 (657kcal)	간식	저녁 (599kcal)	간식
흑미밥 알탕 비빔만두 멸치볶음 단배추나물 배추김치	메밀차 바나나	기장밥 매콤어묵국 목살김치찜 통두부구이&간장 오이양배추생채 배추김치	메밀차 붕어빵&요쿠르트	잡곡밥 감자국 소고기볶음 부추깻잎장떡 참나물생채 배추김치	동글레차 롤케이크,요쿠르트	현미밥 새송이감자탕 닭안심브로콜리볶 음 느타리버섯전 시래기된장무침 배추김치	맥아차 카스테라	잡쌀밥 김치무채국 동태포전 마파두부 오이생채 배추김치	동글레차 증편	잡곡밥 샤브샤브국 고추장쪽참스테이 크 새송이감자조림 알갈이겉절이 배추김치	메밀차 수박,속떡	잡쌀밥 혼합미역국 닭다리살조림 실고약무침 산동초겉절이 배추김치	옥수수차 베지밀

10		11		12		13		14		15		16	
아침(491kcal)	점심(523kcal)	아침(475kcal)	점심(545kcal)	아침(453kcal)	점심(545kcal)	아침(603kcal)	점심(559kcal)	아침(452kcal)	점심(689kcal)	아침(423kcal)	점심(557kcal)	아침(472kcal)	점심(544kcal)
잡곡밥 근대된장국 돈육김치볶음 마늘쫀고추장무침 깁구이 배추김치	흑미밥 육개장 돈육잡채 가지나물무침 세발나물생채 배추김치	참쌀밥 근대된장국 오징어두루치기 계란찜 참나물무침 배추김치	잡곡밥 복어채국 돼지불고기 뱅어포무침 쪽파김무침 배추김치	잡곡밥 연두부국 돼지장조림 느타리버섯오박볶음 콩나물무침 배추김치	짜장밥 어묵국 치킨마크니커리크림소스 이내리는폰도그볼 시래기나물 배추김치	참쌀밥 건새우미역국 불고기오몰렛 고사리들깨찜 양념깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 옛날소시지전 멸치마늘쫀볶음 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 순살삼치무조림 죽순채볶음 돌나물무침 배추김치	기장밥 고추장찌개 궁중소고기떡볶음 피망감자채볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 누룽지탕 미트볼어묵조림 느타리버섯볶음 오이무침 배추김치	보리밥 소고기탕국 바삭불고기 참나물무침 배추김치	잡곡밥 오징어무국 돈육두부조림 미역줄기볶음 청경채나물 배추김치	보리밥 들깨미역국 순살장문불라 콩자반조림 양념깻잎지무침 배추김치
저녁(541kcal)	간식	저녁(534kcal)	간식	저녁(561kcal)	간식	저녁(564kcal)	간식	저녁(487kcal)	간식	저녁(603kcal)	간식	저녁(602kcal)	간식
잡곡밥 콩나물국 계란아채전 연두부&양념장 돌나물생채 배추김치	생강차 두유	보리밥 해물누룽지탕 매추리알곤약조림 연근채볶음 차커리무침 배추김치	동글레차 슈크림빵	기장밥 아욱된장국 떡새우완자 새송이버섯조림 채소달걀찜 배추김치	맥아차 요플레	잡곡밥 닭개장 한입떡갈비구이 우영조림 시금치나물 깍두기	유자차 카스타드,요쿠르트	현미밥 떡만둣국 김치해물전 숙주나물 방풍나물장아찌 배추김치	동글레차 바나나	잡곡밥 유채된장국 닭볶음탕 게맛살해파리냉채 세발나물 배추김치	메밀차 어묵	잡곡밥 감자칼국수 들깨메밀전병 도라지무침 시래기나물 배추겉절이	생강차 약밥
17		18		19		20		21		22		23	
아침(502kcal)	점심(511kcal)	아침(532kcal)	점심(544kcal)	아침(522kcal)	점심(525kcal)	아침(471kcal)	점심(749kcal)	아침(429kcal)	점심(799kcal)	아침(447kcal)	점심(632kcal)	아침(462kcal)	점심(507kcal)
잡곡밥 감자채국 복어닭조림 새우살무나물 궁채무침 배추김치	흑미밥 부추계란국 버섯소불고기 청포묵무침 양배추찜&쌈장 배추김치	참쌀밥 동태썩갓국 소고기매추리알장 조림 애호박나물 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 미트볼무조림 명태전 돌미나리나물 배추김치	잡곡밥 유채된장국 닭다리살콩가루부 추진 어묵볶음 궁채무침 배추김치	기장밥 비지락미역국 버섯불고기 알배기배추&쌈장 무말랭이무침 나박김치	잡곡밥 생선맑은탕 두부표고조림 더덕무침 브로콜리숙회 배추김치	참쌀밥 우동장국 모짜크로켓 단무지채무침 배추김치	현미밥 다시마어묵국 소고기가지찜 파래자반볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 양송이스프 떡갈비각쪽스테이크 참나물파스타	잡곡밥 청경채계란국 참치무조림 감자채볶음 제철나물겉절이 배추김치	보리밥 배추맑은국 궁중비빔밥 곱게다진낙지젓 계란후라이 나박김치	기장밥 소고기무국 브로콜리계란찜 파래자반볶음 제철나물 배추김치	현미밥 청국장찌개 삼치구이 파래무생채 애호박나물 배추김치
저녁(491kcal)	간식	저녁(501kcal)	간식	저녁(587kcal)	간식	저녁(524kcal)	간식	저녁(552kcal)	간식	저녁(585kcal)	간식	저녁(534kcal)	간식
흑미밥 애호박새우젓국 떡갈비파채조림 브로콜리감자볶음 단무지채무침 배추김치	동글레차 두유	잡곡밥 민두설렁탕 한식잡채 백년초목무침 콩자반조림 깍두기	맥실차 샌드위치	잡곡밥 청국장찌개 오징어채소초무침 호박채전 세발나물 배추김치	옥수수수염차 빵,음	잡곡밥 도토리묵국 고등어김치찜 느타리버섯볶음 열무나물 미나리무생채	보리차 요쿠르트	참쌀밥 얼갈이된장국 닭간조림 멸치파리고추볶음 오이고추된장무침 배추김치	연꽃잎차 찐만두	마파두부덮밥 미소장국 새송이버섯강정 단무지채무침 배추김치	옥수수차 제철과일	참쌀밥 들깨국 연양식불고기 곤약매추리알조림 오이무침 배추김치	동글레차 찰순대
24 석가탄신일		25 대체공휴일(5.24)		26		27		28		29		30	
아침(431kcal)	점심(537kcal)	아침(456kcal)	점심(661kcal)	아침(528kcal)	점심(610kcal)	아침(527kcal)	점심(671kcal)	아침(524kcal)	점심(675kcal)	아침(597kcal)	점심(509kcal)	아침(475kcal)	점심(679kcal)
잡곡밥 김가루떡국 돼지장조림 죽순채볶음 무말랭이무침 배추김치	참쌀밥 양송이스프 떡갈비 게맛살감자샐러드 불동나물 배추김치	현미밥 순두부찌개 돈육청경채찜 제철나물무침 배추김치	카레라이스 냉이된장국 오징어까스 제철샐러드 배추김치	잡곡밥 사골감자국 명태조림 느타리버섯볶음 도라지무침 배추김치	참쌀밥 콩나물국 닭김치찜 채소잡채 가지나물 배추김치	현미밥 근대된장국 돈사태찜 사각어묵채소볶음 제철나물 배추김치	기장밥 순대국 두부양념조림 동그랑땡 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 황태해장국 닭살미나리볶음 된장고추치 무생채 배추김치	참쌀밥 들깨주제비국 생선양념찜 표고버섯볶음 도라지무침 배추겉절이	현미밥 닭곰탕 돈육조림 제철나물무침 배추김치	보리밥 청국장찌개 소고기당면볶음 열무나물 미역초무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 깻잎두부조림 느타리버섯볶음 쪽파김무침 배추김치	참쌀밥 계란파국 돈사태떡찜 물미역초고추장무침 참깨브로콜리무침 나박김치
저녁(984kcal)	간식	저녁(567kcal)	간식	저녁(587kcal)	간식	저녁(641kcal)	간식	저녁(597kcal)	간식	저녁(540kcal)	간식	저녁(581kcal)	간식
잡곡밥 진치국수 물만두 아채튀김 단무지쪽파무침 배추김치	생강차 요플레	기장밥 소고기미역국 부추계란말이 콩자반보림 제철나물 배추김치	동글레차 두유	잡곡밥 얼갈이순살고등어 찌개 동그랑땡 양념깻잎지무침 깁구이 배추김치	메밀차 카스타드,요쿠르트	참쌀밥 미역새알수제비 제철나물 배추김치	맥아차 식혜	잡곡밥 시래기된장국 퍼마니니조림 두부툇무침 제철나물 배추김치	옥수수차 바나나	참쌀밥 들깨무채국 공치감자조림 컬리플라워맛살볶음 미나리나물 배추김치	수정과 어묵탕	잡곡밥 아욱된장국 닭다리살피망볶음 곱게다진낙지젓 상추치커리무침 배추김치	동글레차 순대

31							
아침(440kcal)	점심(709kcal)						
현미밥 사골우거지탕 소고기곤약장조림 가자나물 청경채무침 배추김치	두부짜장덮밥 개살탕 새우튀김 오이지무침 배추김치						
저녁(655kcal)	간식						
찰쌀밥 배춧국 순살아귀불고기 건새우파리고추볶음 콜라비생채 나박김치	옥수수차 요플레						

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표