

# 식단표

2026년 05월

## 수호천사노인전문요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일															
												1		2													
아침(564kcal)		점심(679kcal)		아침(584kcal)		점심(644kcal)		아침(564kcal)		점심(679kcal)		아침(584kcal)		점심(644kcal)													
쌀밥/흰죽 건새우이육국 연두부+양념장 볼동무침 김구이 배추김치		쌀밥/완두콩죽 카레라이스 유부무국 앙상추샐러드 김구이 배추김치		쌀밥/흰죽 건새우이육국 소세지버섯볶음 참나물무침 김구이 배추김치		쌀밥/단호박죽 김치국 갈치무조림 도라지오이생채 간장고추치 배추김치		쌀밥/흰죽 건새우이육국 연두부+양념장 볼동무침 김구이 배추김치		쌀밥/완두콩죽 카레라이스 유부무국 앙상추샐러드 김구이 배추김치		쌀밥/흰죽 건새우이육국 소세지버섯볶음 참나물무침 김구이 배추김치		쌀밥/단호박죽 김치국 갈치무조림 도라지오이생채 간장고추치 배추김치													
저녁(624kcal)		간식		저녁(616kcal)		간식		저녁(624kcal)		간식		저녁(616kcal)		간식													
쌀밥/들깨죽 쇠고기무국 달걀메추리알장조림 청포묵김가루무침 시금치나물 배추김치		오픈레 마요네즈 요구르트		쌀밥/땅콩죽 된장찌개 떡갈비구이 열무나물 콩나물무침 배추김치		오픈레 미용쌀과자 요구르트				쌀밥/들깨죽 쇠고기무국 달걀메추리알장조림 청포묵김가루무침 시금치나물 배추김치		오픈레 마요네즈 요구르트		쌀밥/땅콩죽 된장찌개 떡갈비구이 열무나물 콩나물무침 배추김치		오픈레 미용쌀과자 요구르트											
3		4		5 어린이 날		6		7		8		9															
아침(644kcal)		점심(814kcal)		아침(584kcal)		점심(696kcal)		아침(696kcal)		점심(606kcal)		아침(714kcal)		점심(724kcal)													
쌀밥/흰죽 콩나물국 참치두부조림 부추생채 김구이 배추김치		쌀밥/이채죽 얼갈이배추국 칼치구이 김치조림 속갓두부무침 배추김치		쌀밥/쇠고기죽 우가지국 개란장조림 콩나물무침 김구이 배추김치		쌀밥/흑인자죽 유부무국 코다리조림 어묵볶음 계절나물 배추김치		쌀밥/흰죽 열무된장국 미트볼조림 시금치나물 김구이 배추김치		쌀밥/버섯죽 복아채국 훈제오리주물럭 계절나물 깻잎지 배추김치		쌀밥/당근죽 미역국 캔고등어조림 오이양파무침 김구이 배추김치		쌀밥/스위트콘죽 콩나물국 닭도리탕 단호박밤떡 열무된장나물 배추김치		쌀밥/흰죽 쇠고기무국 베이컨양배추볶음 참나물겉절이 김구이 배추김치		쌀밥/크림스프죽 근대된장국 오징어볶음 애호박나물 계절나물 배추김치		쌀밥/흰죽 건새우국 떡갈비구이 고구마샐러드 청경채생채 배추김치		쌀밥/버섯죽 쇠고기국 맛살스프랩블에그 부추무침 김구이 배추김치		쌀밥/당근죽 김치콩나물국 쇠고기버섯볶음 부추무침 구이김 배추김치		쌀밥/이채죽 미역국 햄어묵볶음 도토리묵무침 오이치무침 배추김치	
저녁(644kcal)		간식		저녁(604kcal)		간식		저녁(621kcal)		간식		저녁(684kcal)		간식													
쌀밥/땅콩죽 오징어무국 등갈비김치찜 미역초무침 계절나물 배추김치		오픈레 빅피어 요구르트		쌀밥/호박죽 시금치국 돈육근아장조림 무생채 계절나물 배추김치		쌀밥/참깨죽 된장국 조기구이 무볶음 계절나물 열무김치		오픈레 약파 요구르트		쌀밥/콩죽 어묵국 조기구이 무볶음 계절나물 열무김치		오픈레 약파 요구르트		쌀밥/흑인자죽 해물무국 생선까스+타르소스 양배추샐러드 오징어젓무침 배추김치		오픈레 밀크쌀과자 요구르트		쌀밥/들깨죽 순두부찌개 달걀겨자생채 감자볶음 계절나물 배추김치		오픈레 크라운산도 요구르트		쌀밥/완두콩죽 쇠고기무국 가지미구이 파리고추멸치볶음 미역줄기볶음 배추김치		오픈레 바터외플 요구르트			
10		11		12		13		14		15		16															
아침(604kcal)		점심(589kcal)		아침(629kcal)		점심(604kcal)		아침(629kcal)		점심(624kcal)		아침(639kcal)		점심(584kcal)													
쌀밥/흰죽 홍합삼미역국 캔공치조림 계절나물 김구이 배추김치		쌀밥/이채죽 콩나물국 돈육김치볶음 연두부+양념장 숙주나물 배추김치		쌀밥/쇠고기죽 김치국 달걀장조림 도라지오이생채 김구이 배추김치		쌀밥/흑인자죽 시금치국 조기구이 공채양파무침 계절나물 배추김치		쌀밥/흰죽 복아채개란국 메추리알근아장 깻잎지 김구이 배추김치		쌀밥/버섯죽 육개장 미트볼튀김 파리고추멸치볶음 오징어젓무침 깻두기		쌀밥/당근죽 유부국 해물무조림 고들빼기무침 김구이 배추김치		쌀밥/스위트콘죽 된장국 훈제오리구이 부추양파생채 김자반 배추김치		쌀밥/흰죽 김치개란국 두부조림 시래기된장찌김 김구이 배추김치		쌀밥/크림스프죽 근대국 채육볶음 상추+쌈장 무말랭이무침 배추김치		쌀밥/흰죽 건새우국 콩나물국 팽이버섯조림 계절나물 김구이 배추김치		쌀밥/버섯죽 콩나물국 닭볶음탕 계절나물 미역줄기볶음 열무김치		쌀밥/당근죽 쇠고기무국 진멸치근아볶음 콩나물무침 김구이 배추김치		쌀밥/당근죽 오징어무국 죽발조림 시금치나물 모듬콩자반 배추김치	
저녁(616kcal)		간식		저녁(639kcal)		간식		저녁(609kcal)		간식		저녁(619kcal)		간식													
쌀밥/땅콩죽 우가지국 해물완자전 연근조림 계절나물 배추김치		오픈레 크리스피롤 요구르트		쌀밥/호박죽 콩나물국 잡채 계절나물 오이생채 배추김치		쌀밥/참깨죽 어묵국 가지미튀김 계절나물 고추치 배추김치		오픈레 에이스 요구르트		쌀밥/콩죽 어묵국 코다리무조림 계절나물 청포묵+양념장 배추김치		오픈레 사과잼쿠키 요구르트		쌀밥/흑인자죽 홍합삼미역국 개란장조림 단호박밤떡 숙주나물무침 배추김치		오픈레 초코하임 요구르트		쌀밥/들깨죽 짜장밥 유부미소된장국 군만두 단무지무침 배추김치		오픈레 마요네즈 요구르트		쌀밥/완두콩죽 해물무국 함박스테이크 마나리무생채 근대된장나물 배추김치		오픈레 미용쌀과자 요구르트			

17		18		19		20		21		22		23	
아침(634kcal)	점심(659kcal)	아침(584kcal)	점심(699kcal)	아침(645kcal)	점심(654kcal)	아침(586kcal)	점심(600kcal)	아침(659kcal)	점심(626kcal)	아침(719kcal)	점심(574kcal)	아침(714kcal)	점심(606kcal)
쌀밥/흰죽 김치콩나물국 미트볼조림 양념갯잎지 김구이 배추김치	쌀밥/이채죽 한방닭곰탕 바섯죽순볶음 상추부추겉절이 청포묵무침 배추김치	쌀밥/쇠고기죽 우가지된장국 돈장조림 부추생채 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 감자고추장찌개 자반튀김 무채들깨나물 청경채생채 배추김치	쌀밥/흰죽 복어채미역국 잡채어묵볶음 땅콩조림 김구이 배추김치	쌀밥/바섯죽 얼갈이배추국 제육볶음 모듬쌈+쌈장 도토리묵무침 배추겉절이	쌀밥/흰죽 시금치된장국 계란과야장조림 무트생채 김구이 배추김치	쌀밥/이채죽 복어채무국 안동찜닭 숙주나물 얼갈이무침 배추김치	쌀밥/흰죽 두부새우젓국 미니떡갈비구이 콩나물무침 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프죽 카레라이스 유부무국 오이양파무침 감자고로케 배추김치	쌀밥/흰죽 참치생채김치찌개 닭안심바섯볶음 계절나물 김구이 배추김치	쌀밥/바섯죽 배추국 코다리무조림 애호박나물 양배추샐러드 배추김치	쌀밥/닭죽 미역국 연두부+양념장 계절나물 구이김 배추김치	쌀밥/당근죽 김치콩나물국 가자미튀김 고사리볶음 시금치나물 배추김치
저녁(664kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(569kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(676kcal)	간식	저녁(639kcal)	간식	저녁(624kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 양송이크림스프 돈가스소스 아배샐러드 단무지무침 배추김치	요플레 — 빅파이 요구르트	쌀밥/참깨죽 시골국 메추리알곤약조림 브로콜리무침 콩나물무침 배추김치	요플레 — 카스타드 요구르트	쌀밥/원두콩죽 참치김치찌개 썬새지볶음 미역줄기볶음 계절나물 배추김치	요플레 — 약과 요구르트	쌀밥/들깨죽 콩나물국 오징어볶음 알감자조림 청경채생채 배추김치	요플레 — 오에스 요구르트	쌀밥/이채죽 얼갈이배추국 조기튀김 계절나물 간장고추치 배추김치	요플레 — 밀크shake자 요구르트	쌀밥/호박죽 순두부찌개 베이컨채볶음 계절나물 무말랭이무침 배추김치	요플레 — 크라운산도 요구르트	쌀밥/이채죽 근대된장국 모듬전 부추오이생채 계절나물 배추김치	요플레 — 버터와플 요구르트
24 석가탄신일		25 대체공휴일(5.24)		26		27		28		29		30	
아침(599kcal)	점심(704kcal)	아침(701kcal)	점심(669kcal)	아침(654kcal)	점심(596kcal)	아침(564kcal)	점심(629kcal)	아침(539kcal)	점심(692kcal)	아침(624kcal)	점심(600kcal)	아침(624kcal)	점심(741kcal)
쌀밥/흰죽 간짜개우육국 코다리조림 청경채겉절이 김구이 배추김치	쌀밥/원두콩죽 양송이크림스프 햄박스테이크 콘샐러드 단무지무침 배추김치	쌀밥/쇠고기죽 감자계란국 소세지채볶음 파리고추찜 김구이 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 홍합미역국 우삼겹볶음 목이버섯나물 무생채 배추김치	쌀밥/흰죽 복어채무국 두부조림 차커리부추생채 김구이 배추김치	쌀밥/이채죽 근대된장국 칼치무조림 알감자조림 양념갯잎지 배추김치	쌀밥/흰죽 얼무된장국 계란조림 도라지오이생채 김구이 배추김치	쌀밥/바섯죽 오징어국 연두부+양념장 호박나물 양배추액젓겉절이 배추김치	쌀밥/흰죽 복어콩나물국 돈육곤약조림 얼갈이된장무침 김구이 배추김치	쌀밥/흑임자죽 순두부찌개 생선가스소스 고구마샐러드 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기미역국 감자생채등어찜 숙주나물무침 김구이 배추김치	쌀밥/크림스프 콩나물국 닭볶음탕 무나물볶음 오이부추생채 배추김치	쌀밥/닭죽 배추된장국 연두부+양념장 무생채 구이김 배추김치	쌀밥/참깨죽 김치찌개 해물완자전 도토리묵무침 계절나물 배추김치
저녁(601kcal)	간식	저녁(609kcal)	간식	저녁(621kcal)	간식	저녁(604kcal)	간식	저녁(644kcal)	간식	저녁(634kcal)	간식	저녁(565kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 유부국 돈육간장불고기 상추+쌈장 숙주나물 배추김치	요플레 — 크리스피롤 요구르트	쌀밥/참깨죽 우가지된장국 조기구이 청경채볶음 콩나물무침 배추김치	요플레 — 후레쉬베리 요구르트	쌀밥/원두콩죽 어묵무국 돈장조림 계절나물 김자반 배추김치	요플레 — 에이스 요구르트	쌀밥/들깨죽 홍합살미역국 쇠고기바섯볶음 콩자반 계절나물 배추김치	요플레 — 사과잼쿠키 요구르트	쌀밥/이채죽 근대된장국 날치알계란찜 고사리볶음 계절나물 배추김치	요플레 — 초코하임 요구르트	쌀밥/호박죽 육개장 메추리알무조림 감자고로케 계절나물 배추김치	요플레 — 마카렛트 요구르트	쌀밥/이채죽 미소된장국 가자미튀김 시금치고추장나물 계절나물 배추김치	요플레 — 미왕샐러드 요구르트
31													
아침(685kcal)	점심(601kcal)												
쌀밥/흰죽 복어채국 비엔나소세지볶음 감자조림 김구이 배추김치	쌀밥/이채죽 얼갈이배추국 제육볶음 양배추+쌈장 갯잎지 배추김치												
저녁(569kcal)	간식												
쌀밥/견과류죽 홍합미역국 고추완자전 오징어젓무침 미니미생채 배추김치	요플레 — 빅파이 요구르트												

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표