

# 백세식단연구소 05월 식단표

## 이달의 면역력 강화 메뉴



싱그러운 봄을 담은  
두부카프리제!!!



칼슘 듬뿍, 단백질 듬뿍  
10시간을 우려낸 설령탕



항산화영양소 듬뿍  
혈관건강을 책임질  
돈육가지덮밥!!!

4월 **100**백세의 날 은 5월 8일 **금요일** 입니다.

많은 기대와 관심 부탁드립니다.

# 5월 식단표

2020	월	화	수	목	5/1 금	05/02 토	05/03 일
조식					근대된장국 분홍소시지전&케첩 느타리버섯볶음 간장고추치 배추김치	조랭이떡국 순두부계란찜 미역줄기볶음 고추잎무침 배추김치	사각어묵국 메알곤약조림 근대된장무침 건파래볶음 배추김치
죽식					야채죽	맛살죽	단호박죽
중식					미역국 가자미구이 도토리묵조림 얼갈이된장무침 배추김치	조갯살강된장 간장불고기 마늘쫄렘볶음 부추양파생채 배추김치	팽이된장국 고등어무조림 맛살그린빈스볶음 수제양파샐러리초절이 배추김치
죽식					브로콜리죽	참깨죽	쇠고기야채죽
석식					두부김치국 동태살야채전 알감자조림 세발개소금무침 백김치	콩나물국 두부조림 우영참깨소스무침 오이양파생채 배추김치	감자채계란국 미트볼파인애플볶음 청포묵&양념장 미나리무생채 배추김치
죽식					들깨죽	흑임자죽	녹두죽

2020	05/04 월	05/05 화	05/06 수	05/07 목	05/08 금	05/09 토	05/10 일
조식	복엿국 콘스크림블에그 새송이버섯볶음 오이지무침 배추김치	미역국 동그랑땡전 무나물 새콤돌나물초무침 배추김치	다시마무국 연두부&양념장 표고죽순볶음 브로콜리참깨무침 배추김치	얼갈이된장국 물만두찜&양념장 단호박팔찜 고춧잎무침 배추김치	홍합살무국 두부구이&양념장 치커리유자무침 김구이 배추김치	미역국 떡갈비조림 고구마순들깨볶음 콩나물무침 배추김치	감자새우젓국 햄야채볶음 열무된장무침 간장고추치 배추김치
죽식	야채죽	계란죽	들깨죽	닭죽	야채죽	옥수수죽	참깨죽
중식	아욱된장국 온두부&양념장 돈육김치볶음 열무나물무침 백김치	들깨근대국 숙주돈육불고기 삼색묵무침 시래기나물무침 배추김치	시금치된장국 깻잎달걀말이 두반장어묵볶음 치커리숙갓무침 배추김치	콩나물국 돈육파리조림 한식잡채 미나리무생채 배추김치	100 백세의 날 설렁탕 소면사리 참나물장떡 오복지무침 배추김치	버섯찌개 돈채피망볶음 연근땅콩조림 호박볶음 배추김치	들깨무국 닭갈비 마늘종뱅어포무침 세발개소금무침 배추김치
죽식	새우죽	흑임자죽	버섯야채죽	녹두죽	브로콜리죽	순두부야채죽	단호박죽
석식	올갱이해장국 비엔나야채볶음 고사리볶음 청경채나물무침 배추김치	쇠고기탕국 해물부추전 느타리버섯볶음 오복지무침 배추김치	순두부백탕 고등어무조림 우영채조림 단배추나물무침 배추김치	우동유부장국 생선가스&타르소스 파스타샐러드 단무지무침 배추김치	팽이된장국 돈육춘장볶음 야채춘권&칠리소스 동초겉절이 배추김치	다시마계란국 돈맥적구이 숙갓두부무침 부추오리엔탈샐러드 배추김치	김치국 방어구이 올방개묵&양념장 숙주나물 백김치
죽식	참깨죽	참치죽	계란죽	미역죽	맛살죽	해물야채죽	들깨죽

\* 상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동이 있음을 양해부탁드립니다.

# 5월 식단표

백 세 식 단 연 구 소

2020	05/11 월	05/12 화	05/13 수	05/14 목	05/15 금	05/16 토	05/17 일	
조식	조랭이떡국 장독떡이 진미채야채무침 얼갈이된장나물 배추김치	숙된장국 메알곤약조림 치커리유자청무침 들깨무나물 배추김치	감자양파국 동그랑땡조림 호박새우젓볶음 김구이 배추김치	물만둣국 계란장조림 맛살양배추볶음 마늘쫀지 배추김치	홍합살무국 두부구이 느타리버섯볶음 고춧잎무침 배추김치	김치국 야채계란찜 미역줄기맛살볶음 더덕무침 백김치	닭곰탕 쌀떡고기산적조림 콩나물찜 고추지양파무침 배추김치	
	죽식	바지락죽	야채죽	맛살죽	들깨죽	미역죽	야채죽	녹두죽
	중식	시금치된장국 두부카프리제샐러드 엄지새송이피망볶음 오이양파생채 배추김치	콩가루배춧국 제육볶음 상추겉절이 흑임자실곤약샐러드 배추김치	미역국 숙주돈육불고기 고구마맛탕 미나리무생채 배추김치	콩나물국 코다리강정 고사리볶음 근대된장나물 포기김치	들깨수제비국 치킨가스&허니머스타드 마카로니콘샐러드 브로콜리숙회&초장 배추김치	곤드레영양밥 팽이두부장국 미나리전 김구이&양념장 오징어젓무무침 배추김치	크레미계란국 파채간장불고기 삼색묵무침 양념갯잎지 배추김치
		죽식	흑임자죽	쇠고기야채죽	브로콜리죽	버섯죽	해물야채죽	맛살죽
석식		쇠고기탕국 옥수수맛살전 우영조림 돌나물초무침 배추김치	참치추어탕 브로콜리계란찜 툇두부무침 오복지무침 배추김치	순두부백탕 가자미구이 도토리묵야채무침 된장갯잎지 배추김치	부추재첩국 훈제오리샐러드 단호박꿀찜 세발나물초무침 배추김치	유채된장국 돈육푹찜 청포묵&양념장 참나물무침 배추김치	종합어묵국 두부조림 새송이간장조림 얼갈이된장무침 배추김치	우렁강된장 레몬공치구이 시래기들깨나물 오이부추생채 배추김치
		죽식	녹두죽	땅콩죽	새우죽	옥수수죽	계란죽	단호박죽

2020	05/18 월	05/19 화	05/20 수	05/21 목	05/22 금	05/23 토	05/24 일	
조식	아욱된장국 돈육곤약조림 새송이초무침 김구이 배추김치	순두부백탕 분홍소시지전&케첩 유채나물무침 마늘쫀지 배추김치	콩가루배춧국 두부조림 더덕무침 치커리사과생채 배추김치	종합어묵국 날치알달걀찜 숙주나물무침 돌나물생채 배추김치	북엇국 미트볼조림 맛살그린빈스볶음 고추지양파무침 배추김치	시금치된장국 계란장조림 올방개묵야채무침 건파래볶음 배추김치	울갱이해장국 순두부새싹샐러드 마늘종햄볶음 오복지무침 배추김치	
	죽식	들깨죽	땅콩죽	야채죽	옥수수죽	미역죽	맛살죽	야채죽
	중식	조갯살무국 춘천닭갈비 불어묵케첩조림 미나리숙주나물 배추김치	미역국 제육볶음 감자조림 상추겉절이 배추김치	우동장국 카레라이스 새우맛연근튀김 오복지무침 배추김치	쇠고기탕국 닭살야채조림 표고숙순볶음 브로콜리숙회&초장 배추김치	순두부백탕 공치구이 시래기들깨지짐 미나리무생채 배추김치	다시마감자국 간장불고기 갯잎무쌈 세발나물초무침 배추김치	조갯살무국 돈육춘장볶음 해파리겨자냉채 근대나물무침 배추김치
		죽식	브로콜리죽	쇠고기야채죽	땅콩죽	녹두죽	단호박죽	흑임자죽
석식		파송송계란국 마파두부 야채춘권 짜사이채무침 배추김치	버섯찌개 당면계란오믈렛 명엽채볶음 열무나물무침 배추김치	홍합살무국 도토리전 비엔나감자조림 시금치나물무침 배추김치	팽이유부장국 돈육강정 청포묵김치무침 단무지무침 백김치	콩나물국 파리돈장조림 미역줄기볶음 청경채생채 배추김치	김치국 돈가스&소스 해초샐러드무침 얼갈이나물무침 백김치	미역국 돈육맥적 상추겉절이 실곤약야채무침 배추김치
		죽식	흑임자죽	단호박죽	바지락죽	계란죽	들깨죽	맛살죽

※ 상기 식단은 식재료 수급사정에 따라 변동이 있을을 양해부탁드립니다.

# 5월 식단표

2020	05/25 월	05/26 화	05/27 수	05/28 목	05/29 금	05/30 토	05/31 일
조식	콩나물국 고등어시래기조림 새송이볶음 김구이 배추김치	복쌈국 비엔나야채볶음 알감자조림 마늘짬지 배추김치	김치국 두부조림 어묵잡채 숙갓무생채 백김치	버섯들깨탕 햄스크램블에그 호박새우젓볶음 간장깻잎지 배추김치	홍합살무국 연두부&양념장 느타리버섯볶음 고춧잎무침 배추김치	콩가루숙국 날치알달걀찜 단호박찜&팔소스 오복지무침 배추김치	부추재첩국 쌀떡고기산적조림 콩나물찜 고추지양파무침 배추김치
	죽식	들깨죽	옥수수죽	맛살죽	야채죽	들깨죽	야채죽
중식	닭곰탕 팽이야채전 스팀야채&쌈장 다시마무채무침 배추김치	아욱된장국 단호박돈사태찜 천사채샐러드 돌나물초장무침 배추김치	유부맑은국 동태무조림 숙주맛살무침 치커리생채 배추김치	우동장국 돼지고기가지뎃밥 세발나물초무침 단무지깨소금무침 배추김치	미역국 돈채피망볶음 고구마순들깨볶음 근대쌈장무침 배추김치	시금치된장국 닭살간장조림 명엽채볶음 열무나물무침 배추김치	순두부백탕 제육김치볶음 청포묵&양념장 된장깻잎지 백김치
	죽식	녹두죽	순두부야채죽	브로콜리죽	녹두죽	해물야채죽	흑임자죽
석식	홍합살무국 돈메알조림 고사리나물 오이양파생채 배추김치	쇠고기탕국 야채계란찜 연근조림 부추생채 배추김치	후리가케밥 잔치국수 동그랑땡조림 단무지무침 배추김치	다시마감자국 너비아니조림 콩나물무침 오이지무침 배추김치	유채된장국 닭살피망카레볶음 실곤약흑임자무침 참나물무침 배추김치	종합어묵국 두부조림 새송이간장조림 얼갈이된장무침 배추김치	돈육강된장 공치구이 양배추찜&쌈장 오이부추생채 배추김치
	죽식	버섯죽	흑임자죽	옥수수죽	땅콩죽	브로콜리죽	맛살죽

※ 상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동이 있음을 양해부탁드립니다.