

식단표

2026년 06월

실로암주간보호센터

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단		잡곡밥 계란순두부찌개 제육볶음/상추쌈 오이양파무침 콩나물무침 김치/물김치	잡곡밥 감자된장국 순대모듬볶음 아삭고추된장무침 게살어묵볶음 김치/물김치	잡곡밥 빨간소고기국 가지미무조림 콩나물무침 깻잎멸치볶음 김치/물김치	잡곡밥 맑은된장국 카레야채소스 양배추부추생채 멸치마늘볶음 김치/물김치	잡곡밥/잔치국수 당근/호박 단배추/김 계란알조림 김치/물김치	잡곡밥 시래기된장국 생선까스/타르소스 양배추쌈/양념장 브로콜리초무침 김치/물김치
저녁 식단		잡곡밥 계란파국 참치김치볶음 알배추겉절이무침 숙주나물 김치/물김치	잡곡밥 시래기된장국 두부짜글이 브로콜리초무침 도토리묵김무침 김치/물김치	잡곡밥 계란파국 함박스테이크 실곤약야채무침 단배추무침 김치/물김치	잡곡밥 콩나물국 옛날소세지구이 취나물들깨무침 감자채파리볶음 김치/물김치	잡곡밥 재첩단배추국 순두부/양념장 애호박버섯볶음 감자햄볶음 김치/물김치	잡곡밥 바지락미역국 감자소고기볶음 치커리양파무침 깻잎숙채무침 김치/물김치
오후 간식		카스테라, 두유	단호박스프	바나나	수박	불가리스	카스테라, 두유
구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	잡곡밥 순두부 김치찌개 계란장조림 단무지채무침 알배기배추겉절이 김치/물김치	잡곡밥 들깨미역국 소불고기-상추쌈 한식잡채 도라지오이무침 김치/물김치 요구르트	잡곡밥/잔치국수 김치볶음 계란장조림 애호박채볶음 당근채볶음 김치/물김치	잡곡밥 김치콩나물국 닭도리탕 간장버터새송이구이 오이콩나물무침 김치/물김치	잡곡밥 아욱국 오리훈제야채볶음 무우배추생채 부추콩고물썰무침 김치/물김치	잡곡밥 소고기묵국 고기닌찌간장조림 (고추장) 시금치, 콩나물무침 당근볶음 김치/물김치	잡곡밥 들깨미역국 소불고기 김도토리묵+양념장 치커리양파겉절이 김치/물김치
저녁 식단	잡곡밥 소고기무탕국 떡갈비조림 애호박볶음 궁채묵이장아찌 김치/물김치	잡곡밥 계란파국 소세지계란구이 숙주나물무침 깻잎순무침 김치/물김치	잡곡밥 순두부국 참치야채볶음 단배추생채무침 감자짜글이 김치/물김치	잡곡밥 소고기무국 순살가지미무조림 김가루파참깨무침 알배추부추무침 김치/물김치	잡곡밥 맑은콩나물국 소불고기 브로콜리초무침 감자당근채볶음 김치/물김치	잡곡밥 도토리묵탕 계란장조림 당면숙주야채무침 얼갈이겉절이 김치/물김치	잡곡밥 북어무국 가지미순살무조림 파리고추멸치볶음 오이지양념무침 김치/물김치
오후 간식	찰보리	수박	카스테라, 두유	수박/튀브	요플레	불가리스	바나나
구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	잡곡밥 어묵탕 연양불고기/상추 오이겉절이 콩나물무침 김치/물김치	잡곡밥 맑은된장국 짜장야채소스 단무지채 단배추무생채 김치/물김치	잡곡밥 김치콩나물국 제육볶음/상추 어묵푹고추볶음 도라지오이겉절이 김치/물김치	잡곡밥 아욱된장국 코다리무조림 브로콜리피망볶음 콩나물무침 김치/물김치	잡곡밥 들깨미역국 간장떡소불고기 한식잡채 상추파절이 김치/물김치	잡곡밥 청국장 두부양념조림 단배추생채 마늘쫄새우볶음 김치/물김치	잡곡밥 들깨무국 콩치시래기조림 부추양파겉절이 느타리버섯조림 김치/물김치
저녁 식단	잡곡밥 청국장 계란야채스크럼블 양대콩조림 어묵야채볶음 김치/물김치	잡곡밥 김치두부국 동그랑땡전 감자채볶음 마늘쫄지 김치/물김치	잡곡밥 근대된장국 메추리알곤약장조림 치커리나물무침 숙주나물무침 김치/물김치	잡곡밥 계란파국 공치시래기조림 굴소스느타리버섯 볶음 깻순멸치조림 김치/물김치	잡곡밥 얼갈이된장국 생선까스/타르소스 근대나물무침 새송이버섯볶음 김치/물김치	잡곡밥 얼큰콩나물국 돈우거지짜글이 숙갓두부무침 오이숙채나물 김치/물김치	잡곡밥 미소된장국 소고기채양파볶음 감자당근조림 상추양파무침 김치/물김치
오후 간식	밤만쥬, 주스	카스테라, 두유	수박	불가리스	요플레, 사과쥬스	바나나	요플레

구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	잡곡밥 시래기국 제육볶음/쌈 어묵볶음 콩나물무침 김치/물김치	잡곡밥 미소된장국 짜장불고기 양배추쌈/양념장 파 진미 무침 김치/물김치 요구르트	잡곡밥 아욱국 함박스테이크/소스 단무지채무침 비타민파프무침 김치/물김치	잡곡밥 고디단배추국 오리훈제볶음 멸치파리볶음 참나물무침 김치/물김치	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기/상추쌈 아삭고추된장무침 빨간콩나물무침 김치/물김치	잡곡밥 얼큰콩나물국 안심돈까스/소스 브로컬리초무침 요거트샐러드 김치/물김치	잡곡밥 육개장 계란야채찜 복새우마늘쫄볶음 양배추채마요샐러드 김치/물김치
저녁 식단	잡곡밥 어묵탕 계란야채말이 숙주나물무침 도토리양념장 김치/물김치	잡곡밥 시래기된장국 고기산적굴소스조림 멸치마늘볶음 파리찜양념 김치/물김치	잡곡밥 배추된장국 코다리조림 깻잎양파조림 비엔나브로컬리볶음 김치/물김치	잡곡밥 황태무국 닭도리탕 애호박나물 들깨무나물무침 김치/물김치	잡곡밥 배추된장국 콩치무조림 취나물무침 양대콩조림 김치/물김치	잡곡밥/어묵탕 순두부/양념장 고사리들깨나물 숙주나물무침 김치/물김치	잡곡밥 만두국 야채카레소스 근대나물 도토리김무침 김치/물김치
오후 간식	카스테라, 두유	토마토슬라이스	복숭아	찐감자	오피레	찐감자	식혜, 쿠키
구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	잡곡밥 바지락미역국 닭도리탕 배추무생채 고사리나물 김치/물김치	잡곡밥 오징어무국 계란말이 감자당근볶음 시금치나물 김치/물김치	잡곡밥 어묵탕 돈민찌두부조림 멸치푹고추볶음 깻잎들깨무침 김치/물김치				
저녁 식단	잡곡밥 아욱국 계란스크램블 오이볶음나물 구이김 김치/물김치	잡곡밥 꽃게된장국 순두부/양념장 마늘쫄복새우볶음 파리찜무침 김치/물김치	잡곡밥 들깨무국 동그랑땡계란구이 콩나물무침 해초샐러드 김치/물김치				
오후 간식	쥬스, 카스테라	불가리스	삶은계란				

※ 원산지 표시 : 잡곡밥(쌀, 잡곡-국내산), 소고기(국거리: 한우, 호주산 / 불고기용: 호주산), 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산), 오리(국내산), 훈제오리(중국산), 오징어(원양산). 코다리(러시아산). 절단꽃게(중국산). 삼치(국내산). 자반고등어(국내산). 계란(국내산), 김치(배추: 국내산, 고춧가루: 중국산), 김치슬라이스(중국산), 새우젓(국내산), 동태순살(러시아산), 홍새우살·바지락살·홍합살(중국산), 다슬기(중국산), 검은콩(국내산), 두부·순두부(외국산). 단무지(국내산), 복어채(러시아산), 오징어채(수입산), 논고동(국내산), 찌꺼미·낙지(베트남) 바나나(수입산), 캔콩치·캔고등어(대만산), 오징어젓(칠레산. 중국산), 알·곤(미국산), 메밀묵·도토리묵(중국산)

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