

# 6월 식단표

비선호,알레르기 대체식:구이김 제공

당뇨식:보리밥 제공

영양사:신승연

| 2026 |                                                       | 06/01(월)                                             | 06/02(화)                                                    | 06/03(수)                                            | 06/04(목)                                            | 06/05(금)                                            | 06/06(토)                                                |
|------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 조식   |                                                       | 백미밥<br>감자양파국<br>떡갈비<br>양배추맛살볶음<br>구이김<br>배추김치        | 백미밥<br>호박젓국<br>콘스크램블<br>베이컨숙주볶음<br>오복지무침<br>배추김치            | 백미밥<br>누룽지국<br>옛날소세지<br>어묵볶음<br>무생채<br>배추김치         | 백미밥<br>호박젓국<br>참치야채볶음<br>마늘쫄양파볶음<br>구이김<br>배추김치     | 백미밥<br>누룽지국<br>순두부장<br>들깨무속나물<br>숙주나물<br>배추김치       | 백미밥<br>어묵국<br>비엔나케첩볶음<br>고사리볶음<br>도라지초무침<br>배추김치        |
|      |                                                       | 옥수수죽                                                 | 애호박죽                                                        | 브로콜리죽                                               | 고구마죽                                                | 야채죽                                                 | 단호박죽                                                    |
| 중식   |                                                       | 백미밥<br>미소된장국<br>카레소스<br>백묵이짬뽕소스볶음<br>매콤단무지무침<br>배추김치 | 백미밥<br>미역국<br>제육볶음<br>부추잡채<br>얼갈이생채<br>배추김치                 | 백미밥<br>콩나물국<br>강된장소스<br>도라지고추장볶음<br>시금치나물<br>배추김치   | 백미밥<br>아욱된장국<br>고추장불고기<br>근대된장지짐<br>미역오이초무침<br>배추김치 | 백미밥<br>부대찌개<br>닭살겨자냉채<br>가쓰오도토리묵<br>돌나물초무침<br>배추김치  | 백미밥<br>복엇국<br>돈육마늘불고기<br>미역줄기볶음<br>양배추참깨된장무침<br>배추김치    |
|      |                                                       | 홍합죽                                                  | 고구마죽                                                        | 소고기야채죽                                              | 비트당근죽                                               | 소라살죽                                                | 완두죽                                                     |
| 석식   |                                                       | 백미밥<br>청경채된장국<br>두부조림<br>어묵볶음<br>브로콜리초무침<br>배추김치     | 백미밥<br>김치콩나물국<br>닭갈비<br>총알버섯조림<br>실곤약무침<br>배추김치             | 백미밥<br>청국장찌개<br>돈육간장불고기<br>새우젓호박볶음<br>김자반<br>배추김치   | 백미밥<br>감자양파국<br>계란찜<br>양배추맛살볶음<br>참나물무침<br>배추김치     | 백미밥<br>미소두부장국<br>하이라이스<br>오징어까스<br>매콤단무지무침<br>배추김치  | 백미밥<br>사골우거지국<br>닭살대리야끼볶음<br>카레감자채볶음<br>연근유자청무침<br>배추김치 |
|      |                                                       | 참깨죽                                                  | 녹두죽                                                         | 들깨죽                                                 | 참깨죽                                                 | 콩가루죽                                                | 녹두죽                                                     |
|      |                                                       |                                                      |                                                             |                                                     |                                                     |                                                     |                                                         |
| 2026 | 06/07(일)                                              | 06/08(월)                                             | 06/09(화)                                                    | 06/10(수)                                            | 06/11(목)                                            | 06/12(금)                                            | 06/13(토)                                                |
| 조식   | 백미밥<br>샤브국<br>햄구이<br>유부콩나물찜<br>깻잎지무침<br>배추김치          | 백미밥<br>다시마무국<br>해물동그랑땡<br>어묵볶음<br>코우슬로<br>배추김치       | 백미밥<br>감자양파국<br>참치야채볶음<br>구이김<br>숙주나물<br>배추김치               | 백미밥<br>복엇국<br>옛날소세지<br>감자채볶음<br>미역초무침<br>배추김치       | 백미밥<br>콩나물국<br>떡갈비<br>마늘쫄콩가루볶음<br>감자샐러드<br>배추김치     | 백미밥<br>맑은파개장<br>후랑크소세지볶음<br>미역줄기볶음<br>오복채무침<br>배추김치 | 백미밥<br>호박젓국<br>미트볼야채조림<br>양배추맛살볶음<br>마늘쫄오그락지무침<br>배추김치  |
|      | 브로콜리죽                                                 | 당근비트죽                                                | 표고죽                                                         | 고구마죽                                                | 옥수수죽                                                | 시금치죽                                                | 야채죽                                                     |
| 중식   | 백미밥<br>시래기된장국<br>소불고기참나물볶음<br>연근조림<br>우묵콩가루무침<br>배추김치 | 백미밥<br>미역국<br>돈채주키니볶음<br>도라지고추장볶음<br>시금치나물<br>배추김치   | 백미밥<br>계란부추국<br>짜장소스<br>백묵이짬뽕소스볶음<br>부추잡채<br>무유자청무침<br>배추김치 | 백미밥<br>미역국<br>돈육버섯불고기<br>부추잡채<br>청경채겉절이<br>배추김치     | 백미밥<br>어묵국<br>훈제오리샐러드<br>토마토푸실리<br>근대된장지짐<br>배추김치   | 백미밥<br>시금치된장국<br>제육볶음<br>새송이버섯볶음<br>툇유부두부무침<br>배추김치 | 백미밥<br>어묵국<br>닭살겨자냉채<br>유부콩나물찜<br>청경채무침<br>배추김치         |
|      | 맛살죽                                                   | 귀리죽                                                  | 홍합죽                                                         | 완두죽                                                 | 감자죽                                                 | 연근죽                                                 | 애호박죽                                                    |
| 석식   | 백미밥<br>오징어무국<br>마파두부<br>브로콜리맛살볶음<br>참외노각무침<br>배추김치    | 백미밥<br>열무된장국<br>닭갈비<br>우영채당근볶음<br>양배추깻잎무침<br>배추김치    | 백미밥<br>청국장찌개<br>고추장불고기<br>가쓰오도토리묵<br>비름나물무침<br>배추김치         | 백미밥<br>근대된장국<br>연유두부구이<br>견과류콩조림<br>브로콜리초무침<br>배추김치 | 백미밥<br>미소된장국<br>참치김치볶음<br>김자반<br>오이부추무침<br>배추김치     | 백미밥<br>부대찌개<br>일식계란찜<br>비빔국수<br>참외샐러드<br>배추김치       | 백미밥<br>얼갈이된장국<br>코다리무조림<br>공심채볶음<br>연근유자청무침<br>배추김치     |
|      | 야채죽                                                   | 참깨죽                                                  | 콩가루죽                                                        | 검은콩죽                                                | 녹두죽                                                 | 흑임자죽                                                | 콩가루죽                                                    |

# 6월 식단표

비선호,알레르기 대체식:구이김 제공

당뇨식:보리밥 제공

| 2026 | 06/14(일)                                             | 06/15(월)                                             | 06/16(화)                                               | 06/17(수)                                          | 06/18(목)                                            | 06/19(금)                                                | 06/20(토)                                                |
|------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 조식   | 백미밥<br>감자양파국<br>옛날소세지<br>무숙나물<br>숙주나물<br>배추김치        | 백미밥<br>누룽지국<br>참치야채볶음<br>견과류콩조림<br>구이김<br>배추김치       | 백미밥<br>순두부맑은국<br>미트볼야채조림<br>양배추맛살볶음<br>깻잎지무침<br>배추김치   | 백미밥<br>들깨무국<br>햄구이<br>고사리볶음<br>새송이초무침<br>배추김치     | 백미밥<br>콩나물국<br>순두부장<br>견과류멸치볶음<br>오복채무침<br>배추김치     | 백미밥<br>샤브국<br>콘스크램블<br>마늘종양파볶음<br>청포묵무침<br>배추김치         | 백미밥<br>호박전국<br>비엔나데리야끼볶음<br>가지채볶음<br>브로콜리초무침<br>배추김치    |
|      | 맛살죽                                                  | 고구마죽                                                 | 애호박죽                                                   | 브로콜리죽                                             | 연근죽                                                 | 표고죽                                                     | 시금치죽                                                    |
| 중식   | 백미밥<br>시래기된장국<br>돈육간장불고기<br>카레감자채볶음<br>종상추무침<br>배추김치 | 백미밥<br>백짬뽕<br>닭살겨자냉채<br>시래기된장지짐<br>돌나물새송이초무침<br>배추김치 | 백미밥<br>콩가루배추국<br>돈육김치불고기<br>우육채콩가루무침<br>비름나물무침<br>배추김치 | 백미밥<br>미역국<br>돈육간장불고기<br>부추잡채<br>얼갈이겉절이<br>배추김치   | 백미밥<br>근대된장국<br>블랙알리오소스볶음<br>유부콩나물찜<br>코우슬로<br>배추김치 | 백미밥<br>미역국<br>강된장소스<br>도라지채고추장볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치       | 백미밥<br>얼갈이된장국<br>돈육버섯불고기<br>미역줄기볶음<br>양배추참깨된장무침<br>배추김치 |
|      | 당근비트죽                                                | 귀리죽                                                  | 옥수수죽                                                   | 해물야채죽                                             | 완두죽                                                 | 소라살죽                                                    | 단호박죽                                                    |
| 석식   | 백미밥<br>어묵국<br>닭갈비<br>연근조림<br>마카로니콘샐러드<br>배추김치        | 백미밥<br>시금치된장국<br>마파두부<br>단호박골찜<br>코우슬로<br>배추김치       | 백미밥<br>황태무국<br>닭야채조림<br>새우젓호박볶음<br>연근유자청무침<br>배추김치     | 백미밥<br>아욱된장국<br>계란찜<br>우영채당근볶음<br>실곤약비빔무침<br>배추김치 | 백미밥<br>오징어배추국<br>고추장불고기<br>근대된장지짐<br>오이노각무침<br>배추김치 | 백미밥<br>청국장찌개<br>생선까스<br>백묵이짬뽕소스볶음<br>양상추샐러드<br>배추김치     | 백미밥<br>다시마무국<br>참치김치볶음<br>김자반<br>청경채흑임자무침<br>배추김치       |
|      | 검은콩죽                                                 | 참깨죽                                                  | 들깨죽                                                    | 콩가루죽                                              | 녹두죽                                                 | 흑임자죽                                                    | 야채죽                                                     |
|      |                                                      |                                                      |                                                        |                                                   |                                                     |                                                         |                                                         |
| 2026 | 06/21(일)                                             | 06/22(월)                                             | 06/23(화)                                               | 06/24(수)                                          | 06/25(목)                                            | 06/26(금)                                                | 06/27(토)                                                |
| 조식   | 백미밥<br>누룽지국<br>떡갈비조림<br>새우젓호박볶음<br>구이김<br>배추김치       | 백미밥<br>순두부맑은국<br>해물동그랑땡<br>마늘종양파무침<br>깻잎지무침<br>배추김치  | 백미밥<br>다시마무국<br>햄구이<br>고사리볶음<br>실곤약오그락지<br>배추김치        | 백미밥<br>호박전국<br>참치야채볶음<br>들깨무숙나물<br>얼갈이무침<br>배추김치  | 백미밥<br>황태무국<br>스모크햄야채볶음<br>카레감자채볶음<br>툇두부무침<br>배추김치 | 백미밥<br>어묵국<br>스크램블<br>가지채볶음<br>무생채<br>배추김치              | 백미밥<br>들깨무국<br>크림미트볼<br>도토리묵*양념장<br>얼갈이무침<br>배추김치       |
|      | 감자죽                                                  | 단호박죽                                                 | 고구마죽                                                   | 당근비트죽                                             | 감자죽                                                 | 애호박죽                                                    | 표고죽                                                     |
| 중식   | 백미밥<br>미역국<br>고추장불고기<br>시래기된장지짐<br>부추양파무침<br>배추김치    | 백미밥<br>청국장찌개<br>치킨바베큐소스볶음<br>미역줄기볶음<br>숙주나물<br>배추김치  | 백미밥<br>황태콩나물국<br>강된장소스<br>도라지채고추장볶음<br>시금치나물<br>배추김치   | 백미밥<br>아욱된장국<br>돈육간장불고기<br>어묵볶음<br>종상추무침<br>배추김치  | 백미밥<br>백짬뽕<br>닭살겨자냉채<br>우영채당근볶음<br>매콤콩나물무침<br>배추김치  | 백미밥<br>근대된장국<br>짬뽕불고기<br>양배추맛살볶음<br>오이고추된장무침<br>배추김치    | 백미밥<br>사골우거지국<br>닭갈비<br>견과류콩조림<br>숙주나물<br>배추김치          |
|      | 옥수수죽                                                 | 소라살죽                                                 | 연근죽                                                    | 귀리죽                                               | 병아리콩죽                                               | 맛살죽                                                     | 홍합죽                                                     |
| 석식   | 백미밥<br>근대된장국<br>마파두부<br>감자채볶음<br>햇누들샐러드<br>배추김치      | 백미밥<br>유부맑은국<br>오징어볶음<br>버섯마늘볶음<br>노각참외무침<br>배추김치    | 백미밥<br>콩가루배추국<br>돈육김치불고기<br>가쓰오도토리묵<br>부추양파무침<br>배추김치  | 백미밥<br>감자양파국<br>계란찜<br>연근조림<br>진미채도라지초무침<br>배추김치  | 백미밥<br>청경채된장국<br>돈육마늘불고기<br>김자반<br>브로콜리초무침<br>배추김치  | 백미밥<br>부대찌개<br>하이라이스<br>허니버터감자<br>양상추샐러드*팝핑요거트D<br>배추김치 | 백미밥<br>호박전국<br>두부조림<br>시래기된장지짐<br>연근유자청무침<br>배추김치       |
|      | 녹두죽                                                  | 참깨죽                                                  | 콩가루죽                                                   | 검은콩죽                                              | 야채죽                                                 | 녹두죽                                                     | 콩가루죽                                                    |

# 6월 식단표

비선호,알레르기 대체식:구이김 제공

당뇨식:보리밥 제공

| 2026 | 06/28(일)                                             | 06/29(월)                                         | 06/30(화)                                       |  |  |  |  |
|------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 조식   | 백미밥<br>누룽지국<br>비엔나케첩볶음<br>우영채당근볶음<br>깻잎지무침<br>배추김치   | 백미밥<br>황태무국<br>옛날소세지<br>가쓰오무조림<br>단호박샐러드<br>배추김치 | 백미밥<br>들깨무국<br>떡갈비<br>유부콩나물찜<br>구이김<br>배추김치    |  |  |  |  |
|      | 브로콜리죽                                                | 고구마죽                                             | 연근죽                                            |  |  |  |  |
| 중식   | 백미밥<br>청국장찌개<br>돈채주키니볶음<br>도라지고추장볶음<br>시금치나물<br>배추김치 | 백미밥<br>미역국<br>제육볶음<br>부추잡채<br>청경채유자청무침<br>배추김치   | 백미밥<br>유부맑은국<br>토마토카레<br>어묵볶음<br>참외샐러드<br>배추김치 |  |  |  |  |
|      | 완두죽                                                  | 해물야채죽                                            | 병아리콩죽                                          |  |  |  |  |
| 석식   | 백미밥<br>유부어묵국<br>동태무조림<br>호박맛살볶음<br>유부양배추겨자무침<br>배추김치 | 백미밥<br>얼갈이된장국<br>찜닭<br>연근조림<br>청포묵김무침<br>배추김치    | 백미밥<br>호박전국<br>두부조림<br>감자채볶음<br>실곤약무침<br>배추김치  |  |  |  |  |
|      | 흑임자죽                                                 | 녹두죽                                              | 야채죽                                            |  |  |  |  |
|      |                                                      |                                                  |                                                |  |  |  |  |
| 2026 |                                                      |                                                  |                                                |  |  |  |  |
| 조식   |                                                      |                                                  |                                                |  |  |  |  |
|      |                                                      |                                                  |                                                |  |  |  |  |
| 중식   |                                                      |                                                  |                                                |  |  |  |  |
|      |                                                      |                                                  |                                                |  |  |  |  |
| 석식   |                                                      |                                                  |                                                |  |  |  |  |
|      |                                                      |                                                  |                                                |  |  |  |  |

# 식재료 원산지

| 표시 대상 품목                   |                                               |                         |
|----------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
| 우육(우전각,우양지-국거리용):호주산       | 돈육(돈후지)- 불고기용,채,민짜):국내산<br>돈육(돈전지- 불고기용):미국산  | 비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)    |
| 오리고기(훈제오리):중국산             | 두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산<br>베이크드빈스(강낭콩):이태리산 | 스모크햄(계육,돈육:국내산)         |
| 계육:국산                      | 명태,코다리살,동태: 원양산(대서양)                          | 고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)       |
| 미트볼(계육):국산                 | 고등어:국내산<br>꽃게:중국산                             | 돈가스(돈육):국내산             |
| 가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)         | 오징어(대왕오징어채):칠레산                               | 치킨가스(계육):국산             |
| 참치캔(가다랑어:원양산)              | 오징어(진미채):중국산                                  | 탕수육(돈육,계육:국산)           |
| 밀쌀, 완두콩, 깐동부 : 미국산         | 현미,찰흑미참쌀,찰현미,압맥, 보리 : 국내산                     | 차수수, 기장 : 우크라이나         |
| 귀리, 렌틸콩, 흰강낭콩, 병아리콩 : 캐나다산 | 차조, 적두, 백태, 매화,적윳타리콩 : 중국산                    | 쌀:국산<br>칼로스쌀:미국산        |
| 깐풍기(계육):국내산                | 치킨텐더(계육-안심):국내산<br>치킨너겟(계육):국산                | 낙지:중국산                  |
| 미역줄기:국내산                   | 계란 : 국산                                       | 낙지(낙지젓):중국산<br>주꾸미:베트남산 |
| 아귀:중국산                     | 백김치(배추:중국산, 국내산)                              | 포기김치(배추,고춧가루:중국산)       |
| 함박스테이크(계육, 돈육:국내산)         | 만두(돈육:국내산)                                    | 참쌀가루:국내산                |
| 사각어묵, 불어묵, 죽봉어묵(연육) :외국산   | 생선가스(대구):중국산                                  | 베이컨(돈전지):외국산            |
| 동그랑땡(계육,돈육):국내산            | 누룽지(쌀):국산                                     | 잡채해물완자(오징어): 외국산        |
| 떡갈비(돈육,계육):국내산             | 맛살(연육):외국산                                    | 순대(돈창자):국내산             |
| 건새우:중국산                    | 건미역(미역:국내산, 천일염:호주산)                          | 후랑크(돈육,계육):국내산          |
| 녹두, 완두콩: 중국산               | 바지락살, 새우살, 홍합살 : 중국산                          | 미트볼(계육):국내산             |
| 북어채:러시아산                   | 깍두기(고춧가루):중국산                                 | 소라살:세네갈산                |
| 땅콩가루, 콩가루:중국산              | 소시지(닭고기):국내산                                  | 우렁살:국내산                 |