

식단표

2026년 06월

해피안

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
		1		2		3 9회지방선거		4		5		6 현충일	
		아침(612kcal)	점심(614kcal)	아침(639kcal)	점심(639kcal)	아침(577kcal)	점심(718kcal)	아침(610kcal)	점심(761kcal)	아침(674kcal)	점심(790kcal)	아침(665kcal)	점심(638kcal)
		쌀밥/흰죽 쇠고기국 캔고등어우조림 오징어젓갈 구이김 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 복엇국 간장찜닭 오이무침 어묵볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 떡산적조림 아삭오복채무침 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 들깨미역국 중화식마파두부덮 밥 단호박고로케 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은김치국 메추리알곤약장조 림 새콤미역초무침 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 새우부국 오징어볶음 멸치볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기미역국 참치김치찌 미나리생채 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 된장국 오리훈제볶음 어묵볶음 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 숙각자육국 비엔나소세지볶음 양념깻잎지 구이김 배추김치	쌀밥/크림스프 김치순두부국 베이컨볶음 마카로니콘샬러드 오이지무침 배추김치	쌀밥/흰죽 조갯살미역국 두부조림 오이생채 구이김 배추김치	쌀밥/참깨죽 근대된장국 닭볶음탕 도토리묵무침 계절나물 배추김치
		저녁(794kcal)	간식	저녁(740kcal)	간식	저녁(695kcal)	간식	저녁(703kcal)	간식	저녁(811kcal)	간식	저녁(754kcal)	간식
		쌀밥/참깨죽 시래기된장국 모듬아채계란볶음 새우볶음 계절나물 배추김치	오플레 롤케익	쌀밥/완두콩죽 콩나물국 고추장제육볶음 상추+쌈장 시금치나물 배추김치	오플레 수박/상투과자	쌀밥/들깨죽 순두부찌개 코다리간장조림 청포묵무침 무말랭이고들빼기 무침 배추김치	오플레 바나나	쌀밥/아채죽 무다시마국 갈치튀김 양배추맛살샬러드 계절나물 배추김치	오플레 카리향/포도	쌀밥/호박죽 복엇국 아채들깨카레라이 스 아채고로케 오복채무침 배추김치	오플레 떡/두유	쌀밥/아채죽 유부국 자반무조림 마늘콩볶음 계절나물 배추김치	오플레 망고/골드키위
7		8		9		10		11		12		13	
아침(789kcal)	점심(694kcal)	아침(595kcal)	점심(644kcal)	아침(628kcal)	점심(579kcal)	아침(617kcal)	점심(738kcal)	아침(538kcal)	점심(565kcal)	아침(640kcal)	점심(628kcal)	아침(545kcal)	점심(640kcal)
쌀밥/흰죽 새우젓무채국 새송이메추리알조 림 오복채무침 구이김 배추김치	쌀밥/완두콩죽 근대된장국 갈치조림 계절나물 새우볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 복엇국 동그랑땡조림 깻잎지무침 구이김 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 미역국 제육볶음 양배추쌈 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은콩나물국 참치김치찌 파리고추멸치볶음 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 오뎅탕 코다리조림 도라지오이생채 무생채 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 팽이버섯국 멸무된장국 헛계란볶음 단호박샬러드 오이생채 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 열무된장국 햄계란볶음 단호박샬러드 오이생채 배추김치	쌀밥/흰죽 아육국 떡갈비조림 오이지무침 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 백김치콩나물국 닭볶음탕 브로콜리숙회 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은새우부국 두부조림 오징어볶음 양파부추무침 계절나물 배추김치	쌀밥/크림스프 들깨미역국 오징어볶음 양파부추무침 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 근대된장국 계란장조림 오이무침 구이김 배추김치	쌀밥/참깨죽 유부국 가자미튀김 아채샬러드 콩나물무침 배추김치
저녁(505kcal)	간식	저녁(639kcal)	간식	저녁(599kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(761kcal)	간식	저녁(571kcal)	간식	저녁(636kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 콩나물국 생선까스 도토리묵무침 부추겉절이 배추김치	오플레 뽕튀기/두유	쌀밥/참깨죽 오징어부국 두부조림 미역줄기볶음 계절나물 배추김치	오플레 카스테라	쌀밥/완두콩죽 배추국 훈제오리볶음 상추+쌈장 콩나물무침 배추김치	오플레 무스웰 영양푸딩	쌀밥/들깨죽 순두부백탕 카레라이스 알찬감자고로케 단무지무침 배추김치	오플레 감자/고구마	쌀밥/아채죽 쇠고기무국 해물까스 동그랑어묵볶음 계절나물 배추김치	오플레 만두	쌀밥/호박죽 복어콩나물국 제육볶음 견과류멸치볶음 계절나물 배추김치	오플레 떡/배즙	쌀밥/아채죽 버섯된장국 우물고기 새콤무생채(흰) 계절나물 배추김치	오플레 바나나
14		15		16		17		18		19		20	
아침(500kcal)	점심(658kcal)	아침(665kcal)	점심(646kcal)	아침(789kcal)	점심(675kcal)	아침(595kcal)	점심(660kcal)	아침(628kcal)	점심(579kcal)	아침(696kcal)	점심(738kcal)	아침(542kcal)	점심(707kcal)
쌀밥/흰죽 순두부찌개 떡갈비조림 양념깻잎지 구이김 배추김치	쌀밥/완두콩죽 된장국 고등어조림 계절나물 단호박고로케 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 코다리찜 계절나물 구이김 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 배추국 우삼겹숙주볶음 연근조림 오이부추생채 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은육개장 메추리알조림 치커리겉절이 구이김 배추김치	쌀밥/아채죽 두부김치국 돈까스 우영조림 브로콜리흑임자무 침 배추김치	쌀밥/흰죽 복엇국 미트볼조림 숙각자무침 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 콩나물국 고추장제육볶음 양배추쌈*쌈장 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 건새우아육된장국 두부조림 오징어젓무침 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 조갯살미역국 훈제오리볶음 부추양파무침 숙주나물 배추김치	쌀밥/흰죽 맑은김치국 갈비산적구이 시금치고추장나물 구이김 배추김치	쌀밥/크림스프 유부국 카레라이스 단호박샬러드 새콤무생채무침 배추김치	쌀밥/흰죽 어묵국 돈장조림 오이지무침 구이김 배추김치	쌀밥/참깨죽 맑은순두부국 닭볶음탕 도토리묵무침 청경채겉절이 배추김치
저녁(754kcal)	간식	저녁(736kcal)	간식	저녁(619kcal)	간식	저녁(639kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(664kcal)	간식	저녁(761kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 김치콩나물국 간장제육볶음 청포묵무침 계절나물 배추김치	오플레 과일푸레	쌀밥/참깨죽 청국장찌개 해물완자조림 건새우마늘종볶음 계절나물 배추김치	오플레 롤케익	쌀밥/완두콩죽 아육된장국 닭볶음탕 오이무침 계절나물 배추김치	오플레 카스타드모닝밀유 크림/뉴게어미니	쌀밥/들깨죽 어묵국 계란장조림 미나리생채 간장깻잎지 배추김치	오플레 반숙란	쌀밥/아채죽 들깨순두부탕 돈육김치찌 어묵볶음 계절나물 배추김치	오플레 찰보리빵	쌀밥/호박죽 사골우거지국 가지미구이 가자미구이 고들빼기무침 배추김치	오플레 떡/미숫가루두유	쌀밥/아채죽 칼치구이 콩나물무침 단무지무침 배추김치	오플레 바나나

21		22		23		24		25		26		27	
아침(639kcal)	점심(733kcal)	아침(552kcal)	점심(659kcal)	아침(600kcal)	점심(680kcal)	아침(598kcal)	점심(639kcal)	아침(489kcal)	점심(610kcal)	아침(566kcal)	점심(601kcal)	아침(581kcal)	점심(656kcal)
쌀밥/흰죽 복어국 연두부+양념장 계절나물 구이김 배추김치	쌀밥/완두콩죽 얼갈이된장국 돈장조림 어묵조림 썩갓겉절이 배추김치	쌀밥/흰죽 유부된장국 매추리알조림 조개젓무침 구이김 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 콩나물국 제육볶음 숙주나물 가지볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 순두부찌개 쇠고기볶음 계절나물 구이김 배추김치	쌀밥/야채죽 배추된장국 자반조림 우영채조림 우무채초무침 배추김치	쌀밥/흰죽 콩나물국 미트볼조림 오이지무침 구이김 배추김치	쌀밥/버섯죽 무다시마국 조기구이 청포묵무침 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 미역국 콩치캔김치조림 계절나물 구이김 배추김치	쌀밥/흑임자죽 아욱된장국 안동찜닭 무생채무침 어묵피망조림 배추김치	쌀밥/흰죽 배추된장국 김치짜글이 오이무침 구이김 배추김치	쌀밥/크림스프 김치콩나물국 코다리찜 알감자조림 계절나물 배추김치	쌀밥/흰죽 쇠고기무국 두부조림 양념깻잎지 구이김 배추김치	쌀밥/참깨죽 미역국 베이컨볶음 상추/쌈장 계절나물 배추김치
저녁(690kcal)	간식	저녁(618kcal)	간식	저녁(573kcal)	간식	저녁(661kcal)	간식	저녁(652kcal)	간식	저녁(665kcal)	간식	저녁(658kcal)	간식
쌀밥/들깨죽 미역국 생선까스/소스 오징어젓갈 계절나물 배추김치	요플레 쿠쿠다스케이크 /뉴케어미니	쌀밥/참깨죽 오징어무국 짜장소스 양배추샐러드 단무지무침 배추김치	요플레 카스테라	쌀밥/완두콩죽 복어국 고추완자튀김 양배추+쌈장 마늘쫀볶음 배추김치	요플레 뉴케어복숭아젤/망 고젤	쌀밥/들깨죽 근대된장국 오리주물럭 파리고추멸치볶음 꼬리래기초무침 배추김치	요플레 감자/고구마	쌀밥/야채죽 김치찌개 해물까스 마카로니샐러드 계절나물 배추김치	요플레 만두	쌀밥/호박죽 복어국 게맛살계란볶음 단호박고로케 계절나물 배추김치	요플레 떡/베즙	쌀밥/야채죽 유부된장국 함박스테이크 연근조림 계절나물 배추김치	요플레 바나나
28		29		30									
아침(585kcal)	점심(634kcal)	아침(560kcal)	점심(670kcal)	아침(669kcal)	점심(662kcal)								
쌀밥/흰죽 김치콩나물국 갈비산적조림 깻순겉절이 구이김 배추김치	쌀밥/완두콩죽 시금치된장국 콩치김치조림 미나리무침 뱅어멸치볶음 배추김치	쌀밥/흰죽 들깨미역국 알미트볼조림 양념깻잎지 구이김 배추김치	쌀밥/스위트콘죽 무채국 돈육두루치기 새콤오이무침 양배추+쌈장 배추김치	쌀밥/흰죽 소고기무국 계란장조림 썩갓무침 구이김 배추김치	쌀밥/야채죽 맑은콩나물국 고등어무조림 고사리나물 계절나물 배추김치								
저녁(677kcal)	간식	저녁(760kcal)	간식	저녁(764kcal)	간식								
쌀밥/들깨죽 복어국 쇠고기버섯볶음 콩나물무침 계절나물 배추김치	요플레 과일푸레	쌀밥/참깨죽 얼갈이된장국 닭도리탕 우영채당근볶음 고들빼기무말랭이 무침 배추김치	요플레 롤케익	쌀밥/완두콩죽 참치김치찌개 순살치킨너겟 청포묵김무침 계절나물 배추김치	요플레 반숙란								

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

※ 원산지 표시 : 쌀(국내산), 배추김치:(배추:중국산,고춧가루:중국산), 백김치(배추:중국산), 두부·순두부·연두부·유부(대두:외국산), 소고기(호주산), 돈불고기(돼지고기:네덜란드산), 돈찌개,카레용(돼지고기:국내산), 닭고기(국내산), 돈등뼈(국내산), 소시지·햄(돈육,닭:국내산), 돈까스·동그랑땡(돼지고기:국내산), 훈제오리(중국산), 달걀(국내산), 임연수(미국산), 코다리(러시아산), 고등어(국내산), 오징어(원양산), 참조기(중국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공산), 가자미(러시아산), 홍합살(중국산),해물모듬(중국산), 진미채(오징어:외국산), 복어채(러시아산) 생선까스(네덜란드산), 건새우(중국산), 고등어캔(고등어:국내산), 참치캔(가다랑어:베트남산), 콩치캔(콩치:대만산)

※ 사용하는 품목에 한하여 표시하였으며, 수급상황에 따라 제공 전 원산지 변경 및 기재정정할 수 있습니다.

※ ◆ 대체식품 : 조미김, 김자반, 계란찜, 동치미, 나박김치, 찢갈류, 호박죽, 과일푸레, 뉴케어, 불고기, 유자차, 보리차 등

◆ 1일 총 섭취 에너지량 : 2,000kcal / 1일 총 섭취 단백질량 : 50g~60g

◆ 식단은 식자재 수급에 따라 변경 될 수 있으니 양해바랍니다.

◆ 작성자 : 영양사 전희진