

2025년 06월 식단표

일자							06월 01일
요일							일
정성이 가득한 조 식							혼합잡곡밥 콩가루배추장국
							돈 채속주볶음
							불어묵조림 무생채 포기김치
연식							야채죽
열량							635kcal
즐거움 가득한 중 식							혼합잡곡밥 황태해장국
							돈 육당면볶음
							알감자조림 시래기지짐 포기김치
연식							북어죽
열량							725kcal
건강을 생각한 석 식							혼합잡곡밥 민물새우무국
							소고기오이볶음
							가지볶음 꼬시래기무침 포기김치
연식							두부죽
열량							635kcal
오전간식							비피더스
오후간식							카스타드 요구르트
일자	06월 02일	06월 03일	06월 04일	06월 05일	06월 06일	06월 07일	06월 08일
요일	월	화	수	목	금	토	일
정성이 가득한 조 식	혼합잡곡밥 팽이유부국	혼합잡곡밥 건새우미역국	혼합잡곡밥 두부새우젓국	혼합잡곡밥 근대된장국	혼합잡곡밥 콩나물국	혼합잡곡밥 다시마무채국	혼합잡곡밥 오뚜기크림스프
	돈 채칠리플라워볶음	소고기청경채볶음	토마토스크램블에그	햄감자채볶음	메알근약조림	참치두부조림	닭살대이조림
	들깨무나물볶음 얼갈이나물 포기김치	시래기지짐 양파알마늘장아찌 포기김치	가지볶음 김구이 포기김치	토란대들깨볶음 고들빼기무침 포기김치	브로콜리초무침 깻잎지 포기김치	미나리숙주나물 열무된장나물 포기김치	어묵야채볶음 김구이 포기김치
연식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
열량	614kcal	620kcal	623kcal	622kcal	618kcal	631kcal	625kcal
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥 사골우거지탕	혼합잡곡밥 얼갈이된장국	혼합잡곡밥 김치콩나물국	혼합잡곡밥 오징어무국	혼합잡곡밥 동인천계란국	혼합잡곡밥 냉이된장국	혼합잡곡밥 백순두부탕
	갈치카레구이	돈불고기	오리훈제야채볶음	돈채피망볶음	하와이안함박스테이크	돈육김치볶음	제육두루치기
	새송이버섯야채볶음 오이파프리카무침 포기김치	멕시코샐러드 무생채 포기김치	우영조림 부추겉절이 포기김치	두부조림 시금치겉절이 포기김치	알감자조림 미역초무침 포기김치	올방개묵백김치무침 건새우마늘쫀볶음 포기김치	죽순채버섯볶음 오이무침 포기김치
연식	브로콜리죽	계란죽	북어죽	참치야채죽	흑임자죽	녹두죽	단호박죽
열량	734kcal	720kcal	715kcal	722kcal	718kcal	731kcal	727kcal
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥 감자고추장찌개	혼합잡곡밥 맑은콩나물국	혼합잡곡밥 감자수제비국	혼합잡곡밥 청국장찌개	혼합잡곡밥 배추된장국	혼합잡곡밥 유부무우국	혼합잡곡밥 호박새우젓국
	부추산적구이	중화풍마파두부	코다리무조림	계란찜	청양홍미트볼	그린빈소시지볶음	돈채메추리알조림
	양배추콘샐러드 배추된장나물 포기김치	오복지볶음 취나물 포기김치	불어묵조림 청경채겉절이 포기김치	멸치볶음 사과치커리무침 포기김치	호박야채볶음 계절나물 포기김치	유자연근샐러드 미역줄기볶음 포기김치	무생채 간장깻잎지 포기김치
연식	흑임자죽	단호박죽	녹두죽	들깨죽	게살죽	북어죽	옥수수죽
열량	634kcal	618kcal	615kcal	612kcal	632kcal	621kcal	613kcal
오전간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후간식	쌀과자 호박죽	밀키스내 요플레	카스텔라 주스	마가렛트 요구르트	과 일	밤양갱 요플레	카스타드 요구르트

일자	06월 09일	06월 10일	06월 11일	06월 12일	06월 13일	06월 14일	06월 15일
요일	월	화	수	목	금	토	일
정성이 가득한 조 식	혼합잡곡밥 시래기국	혼합잡곡밥 느타리들깨무국	혼합잡곡밥 우거지사골국	혼합잡곡밥 유부미소국	혼합잡곡밥 맑은콩나물국	혼합잡곡밥 옥수수스프	혼합잡곡밥 소고기무국
	마파두부	난자완스	참치야채볶음	우채마늘쫄볶음	메추리곤약조림	날치알스크램블	돈민짜강된장
	브로콜리맛살볶음	고시래기무침	감자고추장조림	미역초무침	김구이	천사채마요무침	미역줄기볶음
	깻잎지 포기김치	양배추들깨볶음 포기김치	오이부추무침 포기김치	콩양배추샐러드 포기김치	무생채 포기김치	궁채장아찌 포기김치	배추나물 포기김치
연식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	옥수수죽	흰죽
열량	622kcal	620kcal	615kcal	622kcal	618kcal	621kcal	635kcal
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥 경상도식소고기무국	혼합잡곡밥 도토리묵냉국	혼합잡곡밥 아욱수제비국	혼합잡곡밥 들기름미역국	혼합잡곡밥 꽃게된장국	혼합잡곡밥 버섯찌개	혼합잡곡밥 북어계란국
	가자미구이	제육두루치기	닭다리살카레볶음	단호박사태찜	치킨까스&머스타드	임연수구이	해물덮밥
	해파리냉채 감자간장조림 포기김치	양파링튀김 미역오이초무침 포기김치	치커리무침 삼색탕콩조림 포기김치	불어묵파리볶음 미나리무생채 포기김치	삼색콩조림 배추겉절이 김구이	햄감자채볶음 무편지채무침 포기김치	생선까스&소스 얼무겉절이 포기김치
	미역죽	흑임자죽	두부죽	단호박죽	미역죽	들깨죽	계란죽
열량	735kcal	729kcal	741kcal	732kcal	730kcal	741kcal	742kcal
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥 시금치국	혼합잡곡밥 들기름미역국	혼합잡곡밥 콩나물국	혼합잡곡밥 유부우동국	혼합잡곡밥 샤브샤브국	혼합잡곡밥 얼갈이국	혼합잡곡밥 어묵국
	돈체굴소스볶음	백순대볶음	오징어볶음	카레라이스	토마토미트볼	고등어김치조림	미니돈까스*강정
	중화홍죽순볶음 얼무무생채 포기김치	파리무조림 락교알마늘장아찌 포기김치	우묵묵야채무침 알감자조림 포기김치	모듬탕수 무생채 포기김치	고구마샐러드 숙갓겉절이 포기김치	맛살겨자냉채 오이지무침 포기김치	곤약땅콩조림 깻잎지 포기김치
	두부죽	옥수수죽	전복죽	북어죽	녹두죽	흑임자죽	참치야채죽
열량	668kcal	647kcal	645kcal	639kcal	647kcal	633kcal	670kcal
오전간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후간식	쌀과자 호박죽	밀키스넥 요플레	카스텔라 주 스	마가렛트 요구르트	과 일	밤양갱 요플레	카스타드 요구르트
일자	06월 16일	06월 17일	06월 18일	06월 19일	06월 20일	06월 21일	06월 22일
요일	월	화	수	목	금	토	일
정성이 가득한 조 식	혼합잡곡밥 북어해장국	혼합잡곡밥 건새우두부무국	혼합잡곡밥 사골우거지국	혼합잡곡밥 황태콩나물국	혼합잡곡밥 홍합미역국	혼합잡곡밥 소고기스프	혼합잡곡밥 파계장
	햄스크램블에그	돈육두부양념조림	비엔나야채볶음	모듬장조림	부추스크램블	난자완스	소고기강된장
	무편지무침 김구이 포기김치	무말랭이무침 콩나물무침 포기김치	토란대볶음 양배추쌈장무침 포기김치	마늘쫄지무침 김구이 포기김치	죽순채볶음 궁채장아찌 포기김치	멸치시래기지짐 오이지무침 포기김치	삼색감자채볶음 간파래볶음 포기김치
	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
열량	634kcal	620kcal	615kcal	622kcal	618kcal	621kcal	635kcal
즐거움 가득한 중 식	혼합잡곡밥 배추된장국	혼합잡곡밥 미역국	혼합잡곡밥 종합어묵국	혼합잡곡밥 들깨무채국	혼합잡곡밥 전주해장국	혼합잡곡밥 청국장찌개	혼합잡곡밥 근대국
	돈육김치떡찜	바베규닭갈비	유산술덮밥	오돈불고기	안동찜닭	돈채가지볶음	연양불고기&오리엔탈파제
	고구마샐러드 양배추들깨나물 포기김치	사모사튀김 치커리겉절이 포기김치	비빔만두 참나물부추무침 포기김치	멕시코샐러드 오복지무침 포기김치	춘권튀김 단배추나물 포기김치	햄브로콜리볶음 청경채겉절이 포기김치	새송이곤약조림 마카로니샐러드 포기김치
	옥수수죽	녹두죽	단호박죽	참치야채죽	들깨죽	흑임자죽	북어죽
열량	727kcal	736kcal	732kcal	728kcal	735kcal	730kcal	738kcal
건강을 생각한 석 식	혼합잡곡밥 새우젓순두부찌개	혼합잡곡밥 바지찌개	혼합잡곡밥 시래기된장국	혼합잡곡밥 버섯찌개	혼합잡곡밥 소고기무국	혼합잡곡밥 두부팽이장국	혼합잡곡밥 고추장찌개
	해물찜	갈릭마요고기산적	미트곤약면파스타	방어구이	떡갈비조림	맛초킹탕수육	훈제오리불고기
	맛살야채볶음 시금치나물 포기김치	어묵채볶음 돌나물&초장 포기김치	청포묵김가루무침 들깨무나물 포기김치	감자조림 실곤약야채무침 포기김치	무생채 비트모듬피클 포기김치	천사채크레이마요무침 콩나물무침 포기김치	도토리묵야채무침 양배추나물 포기김치
	흑임자죽	두부죽	북어죽	옥수수죽	녹두죽	들깨죽	단호박죽
열량	678kcal	672kcal	655kcal	632kcal	648kcal	625kcal	639kcal
오전간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후간식	쌀과자 호박죽	밀키스넥 요플레	카스텔라 주 스	마가렛트 요구르트	과 일	밤양갱 요플레	카스타드 요구르트

일자	06월 23일	06월 24일	06월 25일	06월 26일	06월 27일	06월 28일	06월 29일
요일	월	화	수	목	금	토	일
정성이 가득한 조식	혼합잡곡밥 순두부백탕	혼합잡곡밥 소고기탕국	혼합잡곡밥 조갯살미역국	혼합잡곡밥 홍합무국	혼합잡곡밥 근대된장국	혼합잡곡밥 옥수수스프	혼합잡곡밥 얼갈이된장국
	참치야채볶음	시금치스크램블에그	돈두부조림	잡채어묵조림	맛살스크램블에그	소고기강된장	베이컨감자채볶음
	죽순볶음	들깨우나물	유채나물	시래기지짐	우엉조림	토란대들깨볶음	토란대볶음
	콩나물무침 포기김치	김구이 포기김치	마늘종지무침 포기김치	수제양파지 포기김치	김구이 포기김치	청경채겉절이 포기김치	깻잎지 포기김치
연식	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽	야채죽
열량	634kcal	620kcal	615kcal	622kcal	618kcal	621kcal	635kcal
즐거움 가득한 중식	혼합잡곡밥 건새우무국	혼합잡곡밥 아욱된장국	혼합잡곡밥 소고기얼갈이국	혼합잡곡밥 계란파국	혼합잡곡밥 순두부백탕	혼합잡곡밥 복어국	혼합잡곡밥 경상도식소고기무국
	간장불고기	떡갈비스틱강정	돈육두루치기	짜장라이스	유린기	찜닭	궁중떡볶이
	어묵채볶음 부추양배추오이연털무침	병아리콩조림 우무묵샐러드	모듬강정 야채시저샐러드	탕수육 단무지무침	어묵콩나물찜 오이지무침	미역줄기맛살볶음 무찜지채무침	햄마늘퐁볶음 해초샐러드
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
연식	참치야채죽	단호박죽	미역죽	옥수수죽	흑임자죽	전복죽	복어죽
열량	737kcal	736kcal	732kcal	728kcal	735kcal	730kcal	743kcal
건강을 생각한 석식	혼합잡곡밥 시래기된장국	혼합잡곡밥 전주해장국	혼합잡곡밥 콩나물김치국	혼합잡곡밥 감자수제비국	혼합잡곡밥 오징어무국	혼합잡곡밥 배추된장국	혼합잡곡밥 샤브샤브국
	청양홍미트볼	돈육감자두반장볶음	새우까스&탈탈소스	동태두조림	돈채굴소스볶음	마파가지	등그랑맹전
	흑임자청포도무침 마늘쫄알마늘무침	야채고로케&케첩 배추나물	토란대볶음 양배추나물	느타리버섯들깨볶음 돌나물&초장	감자조림 치커리무침	새송이곤약조림 짜사이무침	시래기지짐 오징어무생채
	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
연식	복어죽	흑임자죽	녹두죽	들깨죽	계란죽	단호박죽	두부죽
열량	664kcal	672kcal	655kcal	631kcal	648kcal	623kcal	664kcal
오전간식	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스	비피더스
오후간식	쌀과자 후박죽	밀키스넥 요플레	카스텔라 주스	마가렛 요구르트	과일	방양갱 요플레	카스타드 요구르트

※원산지표시*

※쌀(죽):국내산 ※야채류(배추, 무우, 양배추, 양파, 시금치, 청경채, 근대, 느타리버섯, 새송이, 오이, 열무,피망, 감자.참나물,아욱, 세발나물, 불동,미나리 등)-국내산

※식육가공류: 우육:수입산 돈육:국내산 계육:브라질산 고추가루:중국산 배추김치:배추:중국산,고추가루:중국산

※알레르기유발음식:난류 땅콩 호두 버섯류 복숭아 조개류포함

※ 상기 식단은 시장상황 및 물가사정에 따라 변동 될수 있으니 양해하여 주시기 바랍니다. (노인평균영양권량참: 1600kcal ~ 2000kcal, 단백질 40g ~ 50g)