

2026년 6월 1주 식단표

일자	5/31(일)	6/1(월)	6/2(화)	6/3(수)	6/4(목)	6/5(금)	6/6(토)
아침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 애호박새우젓국 대구살조림 오이생채 자반김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 누룽지탕 오징어밥식해 참치양배추볶음 멸치무조림	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 팽이버섯된장국 콩치감자조림 우영채볶음 자반김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 유부장국 소불고기 애호박당근볶음 구이김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 홍합미역국 연두부/양념장 도라지오이생채 오복지무침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 누룽지탕 메추리알표고조림 오이고추멸치볶음 모듬지	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 계란만둣국 돈육두부조림 마늘종볶음 구이김
점심	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 들깨무채국 오리불고기 모듬버섯볶음 단배추무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 소고기묵국 닭야채볶음 열무된장무침 양배추비타민생채	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 육개장 조기구이 멸치견과류볶음 청경채생채	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 콩나물무채국 제육볶음 베이컨스크램블에그 오이양파생채	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 소고기샤브국 코다리무조림 미역줄기볶음 흑임자연근샐러드	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 숙갓유부국 돈까스/소스 베이컨크림파스타 모듬그린샐러드	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 두부된장국 고등어구이 애호박볶음 쌈추무생채
저녁	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 순두부백탕 삼치구이 야채스크램블에그 동부묵김무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 어묵탕 해물완자전 고사리들깨볶음 시금치무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 대구지리 새우살계란찜 새송이볶음 단배추무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 콩가루배춧국 삼치구이 콩나물무침 브로콜리숙회	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 감자국 훈제오리찜/소스 어묵채소볶음 쌈무	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 동태탕 동그랑땡전 건새우무조림 청경채생채	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 버섯들깨탕 돈불고기 오이생채 다시마쌈/초고추장
간식	요플레(아몬드브리즈) 2층 바나나 3층 케어웰영양음료	엔요요구르트(베지밀) 보리차/샌드위치	흰우유(베지밀) 사과	엔요요구르트(베지밀) 보리차/파운드케이크	요플레(아몬드브리즈) 닭봉/보리차	사과 흰우유(아몬드브리즈)	요플레(베지밀) 삭해/코코넛크래커
원산지 표기	작성자 : 진영미 *참고(,,)메뉴는 기피음식대상자 메뉴임 (**)메뉴는 수급자 욕구식단 및 간식임 쌀/밥,죽,누룽지(국산), 소국거리(국산), 소불고기(미국산), 돈육(국산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 배추(국내산), 배추김치(고추가루포함 국산), 콩류/두부.비지.순두부(중국산), 오징어/가공품(수입산) 꽃게(국산,수입산), 명태/가공품(러시아산), 낙지,쭈꾸미(중국산), 갈치(수입산, 국산), 고등어(국산), 장어(중 국산).미꾸라지(중국산), 광어(국산), 우럭(국산), 돔(국산), 가자미(중국산), 다랑어(수입산),식육가공품:소, 돼지,닭,오리(수입산),수산가공품:어육가공품,젓갈류, 조미가공품,어간장,어묵류(외국산)						

2026년 6월 2주 식단표

일자	6/7(일)	6/8(월)	6/9(화)	6/10(수)	6/11(목)	6/12(금)	6/13(토)
아침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 애호박맑은국 동태무조림 청경채생채 자반김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 누룽지탕 명란젓무침 계란장조림 우영채볶음	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 아욱된장국 연두부/양념장 오이고추멸치볶음 궁채장아찌	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 홍합두부탕 햄야채볶음 도라지오이볶음 구이김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 콩가루배춧국 야채소불고기 얼갈이된장무침 오복지무침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 누룽지탕 조기살조림 새송이볶음 양배추생채	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 건새우미역국 콩치무조림 청경채생채 자반김
점심	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 황태미역국 양배추소불고기 감자조림 도토리묵오이무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 대구지리 한우죽순볶음 어묵파프리카볶음 썩갓두부무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 버섯들깨탕 깻잎오리불고기 고구마채소튀김 깻잎순나물무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 해물된장국 돈수육 매밀면야채무침 오이고추된장무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 황태계란국 꿔바로우/소스 짜장볶음 단무지치커리무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 소고기묵국 닭살데리야끼볶음 한식잡채 브로콜리숙회	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 버섯들깨탕 두부구이/양념장 콩나물무침 미역줄기볶음
저녁	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 다슬기국 스팸구이 가지찜/양념장 양배추당근샐러드	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 콩나물국 팽이버섯제육볶음 베이컨감자채볶음 모듬생채	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 부추다슬기국 갈치조림 콩나물무침 양배추흑임자샐러드	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 감자미역국 연어무조림 우영채볶음 냉면무	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 애호박새우젓국 메추리알곤약조림 돈채피망볶음 오이생채	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 어묵탕 해물완자전 강된장 황도그린샐러드	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 대구탕 훈제오리채소볶음 숙주당근무침 단배추무침
간식	엔요요구르트(아몬드브리즈) 보리차/파운드케이크	엔요요구르트(베지밀) 수제생강차/글레이즈도넛	흰우유(베지밀) 토마토	불가리스(베지밀) 콘스프	매일요구르트(아몬드브리즈) 고구마라떼(야채주스)	견과류차 요플레(케어웰영양음료)	엔요요구르트(케어웰영양음료) 보리차/카스테라
원산지 표기	작성자 : 진영미 *참고(,,)메뉴는 기피음식대상자 메뉴임 (**)메뉴는 수급자 욕구식단 및 간식임 쌀/밥,죽,누룽지(국산), 소국거리(국산), 소불고기(미국산), 돈육(국산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 배추(국내산), 배추김치(고추가루포함 국산), 콩류/두부.비지.순두부(중국산), 오징어/가공품(수입산) 꽃게(국산,수입산), 명태/가공품(러시아산), 낙지,쭈꾸미(중국산), 갈치(수입산,국산), 고등어(국산), 장어(중 국산).미꾸라지(중국산), 광어(국산), 우럭(국산), 돔(국산), 가자미(중국산), 다랑어(수입산),식육가공품:소, 돼지,닭,오리(수입산),수산가공품:어육가공품,젓갈류,조미가공품,어간장,어묵류(외국산)						

2026년 6월 3주 식단표

일자	6/14(일)	6/15(월)	6/16(화)	6/17(수)	6/18(목)	6/19(금)	6/20(토)
아침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 계란만둣국 어묵채소볶음 멸치무조림 구이김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 누룽지탕 명란젓무침 소불고기 오이생채	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 계란팻국 조기무조림 애호박당근볶음 구이김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 애호박맑은국 연두부/양념장 콩치감자조림 궁채장아찌	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 들깨미역국 새우살야채스크램블 아몬드멸치볶음 모듬지	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 누룽지탕 명란젓무침 떡갈비야채조림 미역줄기볶음	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 계란만둣국 돈채피망볶음 도라지오이무침 구이김
점심	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 북어콩나물국 삼치카레구이 도토리묵오이무침 쌈추무생채	흰밥/소고기콩나물밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 우렁된장찌개 훈제오리찜/소스 양배추비타민생채 쪽파김무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 들깨묵국 소갈비찜 건새우마늘종볶음 부추겉절이	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 소고기묵국 삼치카레구이 고구마범벅 황도치커리샐러드	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 해물순두부찌개 치킨가라아케/소스 수제채소피클 마카로니콘샐러드	흰밥/진치국수 소고기야채죽 배추김치/백김치 어묵탕 너비아니새송이구이 냉면무 오이고추쌈장무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 콩나물무채국 고등어무조림 어묵파프리카볶음 청경채생채
저녁	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 들깨무채국 너비아니구이 비름나물무침 도토리묵무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 콩가루배춧국 동그랑땡전 강된장 단배추무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 북어콩나물국 두부구이/양념장 콩나물무침 비름나물무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 근대된장국 닭살피망볶음 고사리들깨볶음 동부묵김무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 대구지리 간장돼지불고기 새송이볶음 청경채나물무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 팽이버섯된장국 메추리알표고조림 단호박조림 양배추찜/양념장	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 순두부백탕 소불고기 숙주당근무침 쌈추무생채
간식	요플레(두유) 유자차/마가렛트	엔요요구르트(두유) 수박	요플레(두유) 고구마/보리차	케어엘영양음료 토마토	매일우유(배지밀) 바나나	불가리스(두유) 견과류차	아몬드브리즈 보리차/카스테라
원산지 표기	작성자 : 진영미 *참고(,,,)메뉴는 기피음식대상자 메뉴임 (**메뉴는 수급자 욕구식단 및 간식임 쌀/밥,죽,누룽지(국산), 소국거리(국산), 소불고기(미국산), 돈육(국산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 배추(국내산), 배추김치(고추가루포함 국산), 콩류/두부.비지.순두부(중국산), 오징어/가공품(수입산) 꽃게(국산,수입산), 명태/가공품(러시아산), 낙지,쭈꾸미(중국산), 갈치(수입산,국산), 고등어(국산), 장어(중 국산).미꾸라지(중국산), 광어(국산), 우럭(국산), 돔(국산), 가자미(중국산), 다랑어(수입산),식육가공품:소, 돼지,닭,오리(수입산),수산가공품:어육가공품,젓갈류,조미가공품,어간장,어묵류(외국산)						

2026년 6월 4주 식단표

일자	6/21(일)	6/22(월)	6/23(화)	6/24(수)	6/25(목)	6/26(금)	6/27(토)
아침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 홍합두부탕 햄야채볶음 멸치무조림 자반김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 누룽지탕 명란젓무침 야채스크램블에그 표고볶음	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 팽이된장국 고등어조림 청경채나물무침 궁채장아찌	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 숙갓유부국 소고기양배추볶음 건새우무조림 구이김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 황태콩나물국 연두부/양념장 새송이볶음 된장깻잎지 오복지무침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 누룽지탕 계란장조림 참치양배추볶음 모듬지	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 계란만둣국 대구살조림 미역줄기볶음 구이김
점심	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 부추다슬기국 버섯돼지고기볶음 명란계란찜 오복지무침	흰밥/곤드레나물밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 차돌박이된장국 닭살야채조림 파리고추멸치볶음 쪽파김무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 육개장 동태전 메추리알버섯조림 깻잎순나물볶음	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 청국장찌개 버섯소불고기 브로콜리무침 콩나물무침	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 소고기미역국 김치제육볶음 애호박당근볶음 양배추흑임자샐러드	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 콩가루배춧국 소고기강된장 베이컨감자채볶음 쌈추무생채	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 버섯들깨탕 코다리조림 청경채생채 도토리묵무침
저녁	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 황태미역국 두부조림 해물양배추볶음 오이양파무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 복어묵국 치킨텐더/소스 숙주당근무침 단배추무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 콩나물국 오리불고기 감자조림 상추생채	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 어묵탕 마파두부 오이도라지생채 근대나물무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 동태숙갓국 동그랑땡전 오이야채무침 동부묵김무침	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 유부묵국 조기살양념조림 건새우마늘종볶음 양배추찜/양념장	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 두부된장국 돈불고기 단호박조림 오복지무침
간식	엔요요구르트(두유) 식혜/크래커	요플레(베지밀) 수박	엔요요구르트(두유) 토마토	흰우유(아몬드브리즈) 보리차/도넛	엔요요구르트(두유) 케어웰영양음료	비피더스요구르트(두유) 견과류차	엔요요구르트(두유) 보리차/카스테라
원산지 표기	작성자 : 진영미 *참고(,,)메뉴는 기피음식대상자 메뉴임 (**)메뉴는 수급자 욕구식단 및 간식임 쌀/밥,죽,누룽지(국산), 소국거리(국산), 소불고기(미국산), 돈육(국산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 배추(국내산), 배추김치(고추가루포함 국산), 콩류/두부.비지.순두부(중국산), 오징어/가공품(수입산) 꽃게(국산,수입산), 명태/가공품(러시아산), 낙지,쭈꾸미(중국산), 갈치(수입산, 국산), 고등어(국산), 장어(중 국산).미꾸라지(중국산), 광어(국산), 우럭(국산), 돔(국산), 가자미(중국산), 다랑어(수입산),식육가공품:소, 돼지,닭,오리(수입산),수산가공품:어육가공품,젓갈류, 조미가공품,어간장,어묵류(외국산)						

2026년 6월 5주 식단표

일자	6/28(일)	6/29(월)	6/30(화)	7/1(수)	7/2(목)	7/3(금)	7/4(토)
아침	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 애호박새우젓국 두부조림 어묵채소볶음 구이김	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 누룽지탕 명란젓무침 조기살조림 우영채볶음	흰밥 흰죽 배추김치/백김치 홍합두부탕 돈채파프리카볶음 가지나물볶음 구이김				
점심	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 황태계란국 고등어구이 느타리버섯볶음 오이생채	흰밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 닭개장 삼색계란찜 견과류멸치볶음 냉면무	흰밥/소고기야채볶음밥 소고기야채죽 배추김치/백김치 콩나물무채국 해물완자전 모듬그린샐러드				
저녁	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 순두부백탕 생선까스/타르소스 가지굴소스볶음 다시마쌈/초고추장	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 대구탕 훈제오리찜/소스 어묵파프리카볶음 쌈무	흰밥 야채죽 배추김치/백김치 애호박된장국 소갈비찜 콩나물무침 오이고추쌈장무침				
간식	요플레(두유) 유자차/크래커	비피더스요구르트(두유) 브로콜리크림스프	엔요요구르트(두유) 아몬드브리즈				
원산지 표기	작성자 : 진영미 *참고(,,)메뉴는 기피음식대상자 메뉴임 (**)메뉴는 수급자 욕구식단 및 간식임 쌀/밥,죽,누룽지(국산), 소국거리(국산), 소불고기(미국산), 돈육(국산), 닭(국내산), 오리고기(국내산), 배추(국내산), 배추김치(고추가루포함 국산), 콩류/두부.비지.순두부(중국산), 오징어/가공품(수입산) 꽃게(국산,수입산), 명태/가공품(러시아산), 낙지,쭈꾸미(중국산), 갈치(수입산, 국산), 고등어(국산), 장어(중 국산).미꾸라지(중국산), 광어(국산), 우럭(국산), 돔(국산), 가자미(중국산), 다랑어(수입산),식육가공품:소, 돼지,닭,오리(수입산),수산가공품:어육가공품,젓갈류,조미가공품,어간장,어묵류(외국산)						