

2026년 6월분 어르신 식단표

일자		1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
아침		콩가루배추국 돈민찌매알조림 애호박새우젓볶음 오복지무침 배추김치/569kcal	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 미트볼양송이조림 후랑크야채볶음 김구이 배추김치/552kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 쇠고기파프리카조림 멸치볶음 무나물 배추김치/562kcal	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 떡갈비후르츠조림 멸치병어리콩볶음 김구이 배추김치/575kcal	혼합잡곡밥 황태콩나물국 감자후랑크볶음 표고버섯볶음 도라지양념구이 배추김치/568kcal	혼합잡곡밥 실파계란국 돈육청경채볶음 낙지젓부추무침 김구이 배추김치/568kcal
점심		혼합잡곡밥 버섯들깨탕 오삼불고기 리코타샐러드 얼갈이나물 배추김치/659kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 오리주물럭 민물새우무조림 숙주나물 배추김치/624kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 두부구이/달걀콩볶음 베이컨볶음우동 검은깨올방개묵무침 배추김치/672kcal	혼합잡곡밥 잔치국수 고기/김치만두찜 골뱅이무침 배추김치 요구르트/657kcal	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 닭볶음탕 야채계란찜 고사리나물 배추김치/660kcal	혼합잡곡밥 참치김치찌개 쇠고기파망볶음 파리매추리알조림 청경채나물 배추김치/662kcal
저녁		혼합잡곡밥 근대된장국 고등어조림 카레감자채볶음 청경채무침 배추김치/563kcal	혼합잡곡밥 연두부계란국 쇠고기메란조림 단호박팔찜 오이지무침 배추김치/626kcal	혼합잡곡밥 들깨무채국 닭봉조림 단호박꿀찜 쑥갓나물 배추김치/564kcal	혼합잡곡밥 두부김치국 꼭창스테이크 진미채무침 근대나물 배추김치/565kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 삼치무조림 푸주굴소스볶음 숙주나물무침 배추김치/558kcal	혼합잡곡밥 물만두국 옛날소시지계란전 브로컬리두부무침 가지볶음 배추김치/602kcal
간식		비피더스	김치전	토마토	영양떡	오예스/요구르트	바나나
일자	7(일)	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
아침	혼합잡곡밥 콩비지찌개 우사태장조림 취나물볶음 파래김자반 배추김치/549kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 너비아니구이 사색어묵볶음 깻잎장아찌 배추김치/566kcal	혼합잡곡밥 새우완탕 닭안심단호박조림 미역줄기볶음 김구이 배추김치/549kcal	혼합잡곡밥 들기름감자국 닭살장조림 느타리흑임자무침 파래김자반 배추김치/561kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 닭살장조림 느타리버섯볶음 고들빼기무침 배추김치/559kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 돈육깻순불고기 새송이조림 열무된장무침 배추김치/561kcal	혼합잡곡밥 닭곰탕 돈육간장불고기 진미채무침 오복지무침 배추김치/551kcal
점심	혼합잡곡밥 (온)도토리묵채국 안동찜닭 타코샐러드 깻잎나물 배추김치/648kcal	혼합잡곡밥 아욱된장국 돈육간장불고기 햄감자채볶음 다시마채초장무침 배추김치/657kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 삼치무조림 탕평채 오이깍둑무침 배추김치/635kcal	혼합잡곡밥 닭곰탕 가자미무조림 고구마맛탕 종상추겉절이 배추김치/669kcal	혼합잡곡밥 콩비지찌개 논꽃치즈닭갈비 오이참깨파스타 브로컬리숙회 배추김치/625kcal	혼합잡곡밥 들깨수제비국 쇠고기모듬장조림 김말이강정 명란호박볶음 배추김치/664kcal	혼합잡곡밥 쇠고기우거지탕 가자미무조림 떡볶이 오이겉절이 배추김치/623kcal
저녁	혼합잡곡밥 콩가루배추국 돈민찌두부조림 토마토달걀볶음 가지나물 배추김치/642kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 쇠고기곤약조림 들깨토란볶음 부추적채무침 배추김치/575kcal	혼합잡곡밥 어묵무국 중화풍돈육볶음 해쉬브라운/계찹 양파장아찌 배추김치/642kcal	혼합잡곡밥 복어무채국 돈민찌두부조림 토마토계란볶음 숙주나물 배추김치/564kcal	혼합잡곡밥 파송송사골국 부대볶음 감자샐러드 섬초무침 배추김치/626kcal	쇠고기콩나물밥 유부된장국 해물완자볶음 푸시리샐러드 오이무침 배추김치/565kcal	혼합잡곡밥 복쌈국 너비아니육전 비빔국수 들깨무나물 배추김치/626kcal
간식	삶은달걀	쑥떡	두유	연양갱/요구르트	인절미	수박	카스타드/요구르트
일자	14(일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
아침	혼합잡곡밥 누룽지탕 야채계란말이 도라지볶음 오징어젓무침 배추김치/561kcal	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 돈육팽이볶음 낙지젓무침 김구이 배추김치/539kcal	혼합잡곡밥 새우완탕 비엔나피망볶음 감자고추장조림 김구이 배추김치/575kcal	혼합잡곡밥 두부새우젓국 고기산적엿장조림 백묵이버섯냉채 김구이 배추김치/564kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 야채스크램블에그 시래기된장지짐 비빔오징어젓 배추김치/542kcal	혼합잡곡밥 감자옹심이국 닭안심피망조림 두부쑥갓무침 마늘쫄장아찌 배추김치/561kcal	혼합잡곡밥 사골떡국 숯불고기산적조림 표고버섯볶음 천사채샐러드 배추김치/538kcal
점심	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈수육/새우젓 부추전 고추양파무침 배추김치/649kcal	혼합잡곡밥 들깨무채국 갈치조림 부추전 오이지무침 배추김치/636kcal	혼합잡곡밥 등뼈감자탕 청파래오징어까스 당근리페샐러드 무생채 배추김치/655kcal	나물비빔밥 우렁된장찌개 계란후라이 약고추장 배추김치 요구르트/658kcal	혼합잡곡밥 순대국 김치매밀전병 오이고추된장무침 얼갈이겉절이 배추김치/642kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 갈비찜 버섯잡채 호박나물 배추김치/665kcal	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 갈비찜 해물잡채 브로컬리숙회 배추김치/651kcal
저녁	혼합잡곡밥 꽃게탕 갈치구이 불어묵볶음 단호박찜 배추김치/585kcal	혼합잡곡밥 호박새우젓국 쇠고기그린빈볶음 불어묵조림 청경채나물 배추김치/634kcal	혼합잡곡밥 냉이국 갈치조림 불어묵볶음 들기름백김치볶음 배추김치/565kcal	혼합잡곡밥 조랭이떡국 뿌리채소우사태찜 어묵파프리카볶음 참나물무침 배추김치/570kcal	혼합잡곡밥 들깨감자국 방어무조림 올방개묵무침 돌나물/초장 배추김치/641kcal	혼합잡곡밥 순두부찌개 콩치김치조림 청포묵김무침 근대나물무침 배추김치/565kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 꼬마돈까스/소스 후랑크브로컬리볶음 툇두부무침 배추김치/624kcal
간식	삶은감자	요플레	시루떡	단팥빵/우유	참외	영양떡	비피더스

2026년 6월분 어르신 식단표

일자	21(일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
아침	참치김치찌개 토마토계란볶음 진미채무침 김구이 배추김치/563kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 닭살고구마조림 도라지오이무침 비타장아찌 배추김치/528kcal	혼합잡곡밥 콩가루배추국 섭산적구이 크래미야채볶음 파래김자반 배추김치/565kcal	혼합잡곡밥 감자양파국 야채계란말이 느타리버섯볶음 간장깻잎지 배추김치/543kcal	혼합잡곡밥 열무된장국 돈육매란조림 애호박전 명이나물장아찌 배추김치/563kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 야채계란말이 호박새우젓볶음 낙지젓무침 배추김치/562kcal	혼합잡곡밥 파송송계란국 닭살데리소스조림 연두부/양념장 새발나물무침 배추김치/548kcal
점심	혼합잡곡밥 쇠고기감자국 가자미조림 유부맛살냉채 고사리나물 배추김치/659kcal	혼합잡곡밥 부대찌개 고등어조림 단호박샐러드 시금치무치 배추김치/662kcal	혼합잡곡밥 해물짬뽕탕 두부계란부침 닭가슴살샐러드 방풍나물 배추김치/660kcal	혼합잡곡밥 김치콩나물국 단호박갈비찜 도토리묵/양념장 건새우마늘종볶음 배추김치/635kcal	혼합잡곡밥 콩비지찌개 닭볶음탕 베이컨볶음우동 오이지무침 배추김치/648kcal	혼합잡곡밥 참치김치찌개 당면소불고기 민물새우무조림 얼갈이나물 배추김치/660kcal	혼합잡곡밥 감자수제비국 갈치무조림 부들어묵파리조림 오이지무침 배추김치/641kcal
저녁	혼합잡곡밥 알탕 돈사태파리조림 브로콜리숙회 콩나물무침 배추김치/570kcal	혼합잡곡밥 두부새우젓국 돈채그린빈볶음 깻잎나물 푸시리샐러드 배추김치/621kcal	혼합잡곡밥 복어무국 닭살단호박조림 오이늘깨볶음 고춧잎무침 배추김치/573kcal	혼합잡곡밥 봄동된장국 조기구이 닭가슴살겨자냉채 무말랭이무침 배추김치/627kcal	혼합잡곡밥 다슬기무국 미트볼토마토소스조림 새송이볶음 얼갈이된장무침 배추김치/580kcal	혼합잡곡밥 콩나물국 돈채피망볶음/꽃빵 마카로니샐러드 근대나물 배추김치/570kcal	혼합잡곡밥 청국장 닭안심무조림 연근참깨무침 갯절임장아찌 배추김치/624kcal
간식	군만두	방울토마토	인절미	계란토스트	후레쉬베리/우유	두유	오렌지
일자	28(일)	29(월)	30(화)				
아침	혼합잡곡밥 참치김치찌개 미트볼열장조림 애호박새우살볶음 파래김자반 배추김치/541kcal	혼합잡곡밥 새우살계란국 그린빈쇠고기볶음 감자곤약조림 미나리나물 배추김치/562kcal	혼합잡곡밥 누룽지탕 김치고등어조림 꽃맛살야채볶음 깻잎지무침 배추김치/561kcal				
점심	혼합잡곡밥 우렁된장찌개 제육볶음 모듬쌈/쌈장 야채계란찜 배추김치/649kcal	혼합잡곡밥 미니우동국 등심돈까스 양배추샐러드 새송이볶음 배추김치/639kcal	혼합잡곡밥 청국장찌개 제육볶음 양배추찜/쌈장 연근조림 배추김치/665kcal				
저녁	혼합잡곡밥 버섯들깨탕 두부양념조림 옛날소시지전 근대나물무침 배추김치/630kcal	혼합잡곡밥 모시조개미역국 오리훈제볶음 도토리묵상추무침 무쌈 배추김치/591kcal	혼합잡곡밥 오징어무국 닭다리살데리조림 후랑크푸실리볶음 무생채 배추김치/565kcal				
간식	오예스/요쿠르트	단팥빵/우유	바나나				

* 식단은 3찬, 당일조리, 계절식품으로 제공 됩니다.

* 쇠고기 : 국내산, 돼지고기 : 국내산, 닭고기 : 국내산, 쌀 : 국내산, 김치 : 국내산

* 식단표는 당일 사정에 따라 대체 식품군으로 변경될 수 있습니다.

* 모든 식사는 고혈압 당뇨 어르신들을 위하여 저염식으로 제공합니다.(필요시 간장제공)

* 여복연 어르신 : 당뇨식, 식사량 조절하여 제공

* 맹일희, 오복희, 오선옥, 유인노 어르신 : 일반식(저작기능약해 음식 잘게잘라 제공)

* 김영임 어르신 : 경관식

* 김양자, 이선규 어르신 : 갈은식