

I 백세식단 연구소 6월 식단표

이달의 특별 메뉴



생신상엔 미역국&잡채와 함께 **소불고기**
보양식 느낌 물씬나는 구수하고 든든한 **고사리해장국**
건강에 좋고 향긋한 미나리로 제육볶음을 새롭게 **미나리제육볶음**

6월  백세의 날 은
6월5일(생신상), 6월11일, 6월 25일입니다.
많은 기대와 관심 부탁드립니다.

6월 식단표

2026		06/01(월)	06/02(화)	06/03(수)	06/04(목)	06/05(금)	06/06(토)	
조식		백미밥 시금치된장국 야채계란찜 도시락김 된장깻잎지 배추김치	백미밥 순두부호박국 참치야채볶음 연근조림 건파래자반 배추김치	백미밥 가쓰오장국 미트볼볶음 새송이버섯볶음 마늘종조림 배추김치	백미밥 두부호박국 비엔나야채볶음 들기름무나물 돌나물*초장 배추김치	백미밥 다시마무국 동그랑땡조림 표고야채볶음 깻잎지 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 두부양념조림 단호박팔찜 무짬지무침 배추김치	
		브로콜리죽	흰죽	감자죽	흰죽	단호박죽	흰죽	
중식		백미밥 어묵국 간장불고기 우무묵무침 열무무침 배추김치	백미밥 콩가루배추국 안동찜닭 견과멸치볶음 그린빈스볶음 배추김치	백미밥 아욱된장국 편마늘제육볶음 마카로니콘샬레드 치커리숙갓무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 춘천닭갈비 청도묵무침 얼갈이생채 배추김치	백미밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 고추잎무침 배추김치	백미밥 어묵국 돈육청경채볶음 새송이볶음 부추양파무침 배추김치	
		검은콩죽	시금치죽	녹두죽	흑미죽	당근야채죽	콩죽	
석식		백미밥 소고기미역국 김치제육볶음 두부찜 부추무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 우렁강된장 무생채 시래기된장지짐 배추김치	백미밥 김치두부국 두부양념조림 단호박찜 청경채생채 배추김치	백미밥 호박멸치장국 김치짜글이 우영채볶음 미역초무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 제육볶음 그린빈스볶음 오이무침 배추김치	백미밥 순두부국 참치짜글이 혼합콩조림 치커리무침 배추김치	
		고구마죽	당근야채죽	표고죽	옥수수죽	참깨죽	양송이죽	
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※								
2026		06/07(일)	06/08(월)	06/09(화)	06/10(수)	06/11(목)	06/12(금)	06/13(토)
조식		백미밥 두부무국 떡산적조림 멸치볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 소고기미역국 미트볼볶음 브로콜리초장무침 표고버섯볶음 배추김치	백미밥 감자새우젓국 참치야채볶음 새송이볶음 간장깻잎지 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 비엔나야채볶음 건파래자반 가쓰오무조림 배추김치	백미밥 김치콩나물국 두부양념조림 치커리유자청무침 컬리플라워볶음 배추김치	백미밥 들깨무국 동그랑땡야채볶음 호박새우젓볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 야채계란찜 마늘종조림 도시락김 배추김치
		흰죽	들깨죽	흰죽	브로콜리죽	흰죽	귀리죽	흰죽
중식		백미밥 시래기된장국 춘천닭갈비 쌈무적채무침 마카로니샬레드 배추김치	현미밥 콩나물국 돈채피망볶음 어슷우영조림 참나물생채 배추김치	백미밥 콩가루배추국 안동찜닭 혼합콩조림 무생채 배추김치	백미밥 어묵국 편마늘제육볶음 멸치볶음 청경채생채 배추김치	백미밥 고사리해장국 가자미구이 얼갈이생채 미나리무무침 배추김치	백미밥 미역국 춘장불고기 단호박찜 오이양파무침 배추김치	백미밥 어묵국 돈육장조림 그린빈스볶음 부추양파무침 배추김치
		시금치죽	표고버섯죽	옥수수죽	감자죽	녹두죽	참깨죽	단호박죽
석식		백미밥 유부미소국 짜장소스 오징어젓무침 단무지무침 배추김치	백미밥 유채된장국 김치짜글이 시래기된장지짐 부추양파무침 배추김치	백미밥 들깨무국 가지마파두부 미역초무침 돌나물*초장 배추김치	백미밥 호박멸치장국 백순대야채볶음 오이나물 고추잎무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 참치김치볶음 우영조림 부추적채무침 배추김치	백미밥 호박젓국 유산슬땃밥소스 혼합콩조림 무짬지무침 배추김치	백미밥 두부무국 지코바st닭갈비 표고야채볶음 청경채생채 배추김치
		검은콩죽	귀리죽	단호박죽	땅콩죽	고구마죽	브로콜리죽	시금치죽
※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※								

6월 식단표

2026	06/14(일)	06/15(월)	06/16(화)	06/17(수)	06/18(목)	06/19(금)	06/20(토)
조식	백미밥 열무된장국 데리야끼두부조림 깻잎지 건파래자반 배추김치	백미밥 호박전국 연두부*양념장 미역줄기볶음 도시락김 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 두부양념조림 건파래자반 깻잎무침 배추김치	백미밥 어묵국 참치야채볶음 연근조림 오복지무침 배추김치	백미밥 김치두부국 떡갈비완자조림 도시락김 부추양파무침 배추김치	백미밥 두부호박국 연두부*양념장 컬리플라워볶음 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 시래기된장국 야채계란찜 우영채조림 도시락김 배추김치
	흰죽	고구마죽	흰죽	시금치죽	흰죽	표고죽	흰죽
	백미밥 소고기미역국 불향대파불고기 어수우영조림 비트무절임 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 닭갈비 멸치볶음 참나물생채 배추김치	백미밥 두부유부국 파채간장불고기 컬리플라워볶음 얼갈이생채 배추김치	백미밥 배추된장국 생선가스*소스 혼합콩조림 양배추샐러드 배추김치	백미밥 유부다시마국 고추잡채 표고버섯볶음 미역초무침 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 돈간장버섯불고기 그린빈스볶음 무생채 배추김치	백미밥 들깨무국 춘천닭갈비 쌈무채파무침 참나물생채 배추김치
	흑미죽	옥수수죽	참깨죽	귀리죽	고구마죽	브로콜리죽	시금치죽
	백미밥 씻은김치두부국 하이라이스 마카로니샐러드 단무지무침 배추김치	백미밥 순두부호박국 김치짜글이 청포묵무침 그린빈스볶음 배추김치	백미밥 김치콩나물국 우령강된장 시래기된장지짐 무생채 배추김치	백미밥 유부다시마국 참치김치볶음 새송이버섯볶음 오이무침 배추김치	백미밥 근대된장국 카레라이스 멸치견과볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 맑은파개장 닭갈비 단호박찜 실곤약야채무침 배추김치	백미밥 어묵국 김치제육볶음 혼합콩조림 부추양파생채 배추김치
	당근양파죽	표고죽	녹두죽	감자죽	참깨죽	녹두죽	단호박죽
	※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※						
2026	06/21(일)	06/22(월)	06/23(화)	06/24(수)	06/25(목)	06/26(금)	06/27(토)
조식	백미밥 열무된장국 미트볼조림 느타리볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 들깨무국 두부양념조림 알감자조림 오복지무침 배추김치	백미밥 가쓰오장국 동그랑땡조림 마늘쫄조림 오이지무침 배추김치	백미밥 순두부백탕 떡산적조림 건파래자반 참나물겉절이 배추김치	백미밥 들깨무국 비엔나볶음 도시락김 컬리플라워볶음 배추김치	백미밥 유부맑은국 참치야채볶음 단호박조림 깻잎지 배추김치	백미밥 아욱국 연두부*양념장 도시락김 부추양파무침 배추김치
	흰죽	감자죽	흰죽	시금치죽	참깨죽	감자죽	흰죽
	백미밥 소고기미역국 안동찜닭 청포묵무침 매콤무짬지 배추김치	백미밥 배추된장국 파채불고기 오이나물 무생채 배추김치	백미밥 김치두부국 돈간장불고기 새송이볶음 얼갈이생채 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 춘천닭갈비 무쌈채파무침 치커리숙갓무침 배추김치	백미밥 호박멸치장국 미나리돈육볶음 표고야채볶음 청경채생채 배추김치	백미밥 두부무국 김치제육볶음 혼합콩조림 돌나물초장무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 춘장불고기 미역초무침 마늘총조림 배추김치
	당근야채죽	옥수수죽	흑미죽	녹두죽	표고죽	참깨죽	고구마죽
	백미밥 맑은콩나물국 짜장소스 오징어젖무침 단무지무침 배추김치	백미밥 두부호박국 참치김치볶음 온두부 청경채생채 배추김치	백미밥 유부다시마국 닭살곤약조림 깻잎지 돌나물초장무침 배추김치	백미밥 콩나물국 우령강된장 시래기된장지짐 무생채 배추김치	백미밥 두부호박국 양장피냉채 그린빈스볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 김치콩나물국 마파두부 어수우영조림 미니새송이볶음 배추김치	백미밥 맑은콩나물국 백순대볶음 알감자조림 얼갈이생채 배추김치
	땅콩죽	귀리죽	참깨죽	들깨죽	시금치죽	당근죽	양송이죽
	※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※						

6월 식단표

2026	06/28(일)	06/29(월)	06/30(화)				
조식	백미밥 가쓰오장국 야채계란찜 오복지무침 건파래자반 배추김치	백미밥 들깨무국 고기산적골소스볶음 우엉조림 깻잎지 배추김치	백미밥 순두부백탕 비엔나볶음 건파래자반 참나물겉절이 배추김치				
	흰죽	참깨죽	시금치죽				
중식	백미밥 시래기된장국 춘천닭갈비 청포묵무침 고추잎무침 배추김치	백미밥 호박멸치장국 편마늘제육볶음 무쌈적채무침 치커리숙갓무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 가자미구이 오이무침 마카로니샐러드 배추김치				
	고구마죽	녹두죽	땅콩죽				
석식	백미밥 두부김치국 카레소스 단무지 혼합콩조림 배추김치	백미밥 소고기미역국 두부조림 새송이버섯볶음 매콤무짬지 배추김치	백미밥 두부김치국 우렁강된장 시래기된장지짐 무생채 배추김치				
	양송이죽	참깨죽	들깨죽				

※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※

2026							
조식							
중식							
석식							

※상기 식단은 식자재 수급사정 및 식중독지수에 따라 변동될 수 있음을 양해 부탁드립니다.※

식재료 원산지

원산지 표시대상 품목		
우육(우전각,우양지-국거리용):호주산	논육=(논우지)썸용, 채, 물고기용, 카레, 하이 라이스, 짜장,민찌):국내산 (돈전지-찌개용):미국산	비엔나(돈육:국산,외국산,계육:국산)
오리고기(훈제오리):중국산	두부,연두부,비지,순두부,청국장(대두):외국산 베이컨드빈스(강낭콩):이태리산	스모크햄(계육,돈육:국내산)
계육(닭가슴살):국내산 계육(닭정육):브라질산	명태,코다리살,동태:러시아산	고기산적(돈육,계육,쌀떡:국산)
미트볼(계육):국산	고등어:국내산 꽃게:중국산	돈가스(돈육):국내산
가다랑어포(가다랑어:인도네시아산)	오징어=(대왕오징어채):칠레산 (슬방울오징어):중국산	치킨가스(계육):국산
참치캔(가다랑어:원양산)	오징어(진미채):중국산	탕수육(돈육,계육:국산)
쌀,참쌀,현미:국내산 귀리:캐나다산	오징어(오징어젓):중국산	포기김치(배추,고춧가루:중국산)
아귀:중국산	치킨텐더(계육-안심):국내산 치킨너겟(계육):국산	낙지:중국산
미꾸라지:중국산	계란 : 국내산	낙지(낙지젓):중국산 주꾸미:베트남산
현미쌀:국내산	백김치(배추:중국산, 국내산)	참쌀:국내산
함박스테이크(계육, 돈육:국내산)	만두(돈육:국내산)	참쌀가루:국내산
사각어묵, 볼어묵, 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
복어채:러시아산	깍두기(고춧가루):중국산	차조:중국산
땅콩가루, 콩가루:중국산	소시지(닭고기):국내산	병아리콩:미얀마산
미역줄기:국내산	간풍기(계육):국내산	기장:미국산
우렁살:국내산	소라살:세네갈산	흑미:국내산