

[서진푸드] 2025년 6월 식단표

■적용기간 : 2025년 6월 01일(일) ~ 6월 30일(월)

■영양사: 박수지 (면허번호: 제 145702)

※아래 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일	01(일)	02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
아침	잡곡밥 원장고기 치킨고추장조림 새송이버섯조림 호박나물 배추김치	잡곡밥 무채국 연두부&양념장 스크램블에그 계절나물 배추김치	잡곡밥 경상도쇠고기탕국 미트볼야채조림 견과고구마조림 부추숙주나물 배추김치	잡곡밥 미역국 단호박그라탕 브로콜리장계볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 매콤두부찜 파리고추어묵무침 우편지지짐 배추김치	잡곡밥 김치국 역갈비조림 진물치양배추볶음 고추알지 배추김치	잡곡밥 두부맑은국 말랑계란찜 고사리지짐 계절나물 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	631.kcal	635.kcal	629.kcal	630.kcal	628.kcal	629.kcal	632.kcal
점심	잡곡밥 팜랭국 짜장불고기 야채춘권 삼색피망단무지무침 배추김치	잡곡밥 감자국 오징어해물찜 불어묵강정소스무침 돌자반 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 갈비양념도시태조림 한식잡채 토란대지짐 배추김치	★한식데이★ 잡곡밥 배추순두부탕 춘천닭갈비 맥스칸슬러드 계절나물 배추김치	★한식데이★잡곡밥 장터국밥 오뎅장조림 파리고추감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 고추장채 탕평채 계절나물 배추김치	잡곡밥(별미식) 도토리묵운면•양념장 제육불고기 무편지무침 김구이 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	799.kcal	796.kcal	788.kcal	799.kcal	795.kcal	792.kcal	798.kcal
저녁	잡곡밥 토란탕 야채떡갈비조림 파사이든채볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 복어국 묵은지재육찜 맛살청포묵무침 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 미소장국 짬뽕소스두부덮밥 야채고로케 계절나물 배추김치	잡곡밥 채계장 불추찜닭 백김치도토리묵무침 가지찜 배추김치	잡곡밥 계란탕 영양카레소스 맛동산향수육 계절나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 갯순닭살조림 맛살도토리묵무침 보리새우무지찜 배추김치	잡곡밥 모듬버섯탕 함박스테이크독창 가지편네파스타 계절나물 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	690.kcal	688.kcal	690.kcal	686.kcal	687.kcal	689.kcal	692.kcal
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	카스타드 요플레	편게란 두유	구운도넛 사과쥬스	계절과일 비피더스	후레쉬베리 배주스	술빵 요구르트
기능별식이	순두부영양죽 자색고구마죽 브로콜리닭죽	순두부영양죽 콩가루죽 황태콩나물죽	순두부영양죽 소고기야채죽 흑임자죽	순두부영양죽 흰살생선야채죽 맛살야채죽	순두부영양죽 버섯야채죽 자색고구마죽	순두부영양죽 미역야채죽 참깨죽	순두부영양죽 영양닭죽 팥죽
당뇨							
경관							
지염							
일자/요일	08(일)	09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
아침	잡곡밥 총합무국 부추원자조림 베이컨감자조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 해장국 생선살조림 피망새송이버섯볶음 돌자반 배추김치	잡곡밥 보리새우탕국 두반장순두부찜 계란볶음 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 된장국 참치김치볶음 연두부&양념장 계절나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기탕국 베이컨야채그라탕 오이지찜 당근라페 배추김치	잡곡밥 해장국 숙주나물돈채볶음 불어묵조림 김구이 배추김치	잡곡밥 미역국 시금치크림스프•아몬드 망고죽대조림 계절나물 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	631.kcal	635.kcal	630.kcal	629.kcal	627.kcal	629.kcal	634.kcal
점심	잡곡밥 순두부찌개 모듬장조림 팽이버섯미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 김치국 간장불고기 파리고추고구마조림 유부채숙주나물 배추김치	잡곡밥 해물짬뽕국 모듬한식잡채 떡갈비과일소스조림 미역초무침 배추김치	★한식데이★ 잡곡밥 호박고추장찌개 짜장닭볶음탕 소금양념두부찜 계절나물 배추김치	잡곡밥 닭살배추국 제육볶음 갯순감자조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 시락국 로제닭살조림 무실래야채슬러드•드레싱 건나물지짐 배추김치	비빔밥(별미식) 어묵탕 말랑계란찜 강원장비빔장 열무나물 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	792.kcal	795.kcal	798.kcal	801.kcal	795.kcal	799.kcal	796.kcal
저녁	잡곡밥 계란탕 증화덮밥 너비아니피망조림 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 순두부국 춘천닭갈비 스위트콘슬러드&드레싱 우거지원장지짐 배추김치	잡곡밥 어묵탕 토란대제육볶음 목이버섯청포묵볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 죽개장 곤이해물콩나물찜 견과고구마조림 수제장아찌 배추김치	잡곡밥 다시마국 생선까스•타르타르소스 천사채무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 오징어국 영양찌장소스 교자만두튀김 아삭고추오이쌈장무침 배추김치	잡곡밥 장터국밥 술향불고기 표고버섯청경채볶음 매콤피사이무침 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	685.kcal	690.kcal	688.kcal	687.kcal	686.kcal	692.kcal	685.kcal
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	카스타드 요플레	편게란 두유	구운도넛 사과쥬스	계절과일 비피더스	후레쉬베리 배주스	술빵 요구르트
기능별식이	순두부영양죽 자색고구마죽 브로콜리닭죽	순두부영양죽 콩가루죽 황태콩나물죽	순두부영양죽 소고기야채죽 흑임자죽	순두부영양죽 흰살생선야채죽 맛살야채죽	순두부영양죽 버섯야채죽 자색고구마죽	순두부영양죽 미역야채죽 참깨죽	순두부영양죽 영양닭죽 팥죽
당뇨							
경관							
지염							

[서진푸드] 2025년 6월 식단표

■적용기간 : 2025년 6월 01일(일) ~ 6월 30일(월)

■영양사: 박수지 (면허번호: 제 145702)

※아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

일자/요일	15(일)	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
아침	잡곡밥 들깨고사리탕 닭살아채볶음 진달치무편지지짐 계절나물 배추김치	잡곡밥 다시마국 짜글이덮밥 들깨도란대지짐 김구이 배추김치	잡곡밥 복어국 돈육피양볶음 호박죽이버섯조림 무채나물 배추김치	잡곡밥 해장국 부추계란찜 돈재양배추볶음 갯잎지 배추김치	잡곡밥 무채국 어묵양배추볶음 파리고추고구마조림 파사이부추된장무침 배추김치	잡곡밥 미역국 짜글이호박조림 팽이버섯미역줄기볶음 당근라페 배추김치	잡곡밥 두부탕국 생선살조림 보리새우호박찜 콩자반 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	632.kcal	628.kcal	635.kcal	628.kcal	627.kcal	630.kcal	629.kcal
점심	잡곡밥 순두부백탕 묵은지채볶음 우영깨소스무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 호박얼큰찌개 한방돈육찜 한식잡채 오이미역초무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 숯향닭볶음탕 어묵파리고추볶음 시래기지짐 배추김치	★한식데이★ 잡곡밥 해물탕 참스타이크 토마토소파게티 오색피클 배추김치	잡곡밥 감자계란국 생선묵은지지짐 당콩채 고사리지짐 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 고추장채 두반장파파두부 계절나물 배추김치	잡곡밥(별미식) 계란탕 메밀국수우침*초고추장 고기완자조림 토란대지짐 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	789.kcal	792.kcal	798.kcal	795.kcal	799.kcal	794.kcal	797.kcal
저녁	잡곡밥 미역국 굴소스원장덮밥 불어묵송이조림 오이생채 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 매콤완자소스조림 배이컨아채그라탕 계절나물 배추김치	잡곡밥 어묵탕 오징어해물찜 만두튀김*초간장 오복지지짐 배추김치	잡곡밥 장터국밥 베이컨두부찜 단오박김자조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 김치국 바베큐소스불고기 렌네파스타간장샐러드 계절나물 배추김치	잡곡밥 장터국밥 떡갈비그린빈소스조림 부추장떡 모듬장아찌 배추김치	잡곡밥 청국장 순살안동찜닭 파리고추감자조림 계절나물 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	684.kcal	689.kcal	691.kcal	686.kcal	689.kcal	687.kcal	692.kcal
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	카스타드 요플레	편게란 두유	구운도넛 사과쥬스	계절과일 비피더스	후레쉬베리 배주스	술빵 요구르트
기능별식이	순두부영양죽 자색고구마죽 브로콜리닭죽	순두부영양죽 콩가루죽 황태콩나물죽	순두부영양죽 소고기야채죽 흑임자죽	순두부영양죽 흰살생선야채죽 맛살야채죽	순두부영양죽 버섯야채죽 자색고구마죽	순두부영양죽 미역야채죽 참깨죽	순두부영양죽 영양닭죽 팥죽
당뇨							
경관							
지염							
일자/요일	22(일)	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
아침	잡곡밥 야채해장국 계란찜 묵이버섯볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 복어국 클램차우더스프 남작어묵볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 미역국 닭살아채조림 묵은지김치지짐 견과콩조림 배추김치	잡곡밥 매콤콩나물국 스크램블에그 베이컨감자조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 곤이찌개 양송이크림스프 콩단백피양볶음 양념갯잎지무침 배추김치	잡곡밥 바지락원장국 계란찜 맛살야채볶음 꼬시래기초무침 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 떡갈비조림 호박볶음 우두어린잎무침 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	622.kcal	623.kcal	628.kcal	625.kcal	621.kcal	628.kcal	628.kcal
점심	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육불고기 연근조림 미역초무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 돈육쪽찜 브로콜리잡채볶음 오뎅아채무침 배추김치	잡곡밥 버섯찌개 아귀찜 멕시코간겨자마요무침 오복지무침 배추김치	★한식데이★ 잡곡밥 설렁탕 파리고추어묵볶음 새송이버섯볶음 비트야채피클 배추김치	잡곡밥 샤브샤브국 브로콜리닭고기볶음 삼색청포묵무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 김치국 돼지고기찌글이 해물잡채 수제장아찌 배추김치	잡곡밥 (별미식/바베큐국수) 닭개장 두부조림 메밀면아채무침 계절나물 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	745.kcal	752.kcal	738.kcal	742.kcal	747.kcal	745.kcal	746.kcal
저녁	잡곡밥 호박국 곤이콩나물찜 도토리묵아채무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 해물섞어찌개 시금치프리타타 도토리묵무침 계절나물 배추김치	잡곡밥 팽이버섯국 파인애플탕수만두 짜장소스 쪽파단무지무침 배추김치	잡곡밥 황태장터해장국 두부두루치기 미역줄기볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 열무원장국 조기구이 묵이버섯볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기찌개 검은콩부추전 가지양파볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 생선살조림 감자채볶음 부추적채겉절이 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	642.kcal	645.kcal	642.kcal	648.kcal	647.kcal	644.kcal	642.kcal
오전간식							
오후간식	비스킷 두유	카스타드 요플레	편게란 두유	구운도넛 사과쥬스	계절과일 비피더스	후레쉬베리 배주스	술빵 요구르트
기능별식이	순두부영양죽 자색고구마죽 브로콜리닭죽	순두부영양죽 콩가루죽 황태콩나물죽	순두부영양죽 소고기야채죽 흑임자죽	순두부영양죽 흰살생선야채죽 맛살야채죽	순두부영양죽 버섯야채죽 자색고구마죽	순두부영양죽 미역야채죽 참깨죽	순두부영양죽 영양닭죽 팥죽
당뇨							
경관							
지염							

[서진푸드] 2025년 6월 식단표

■적용기간 : 2025년 6월 01일(일) ~ 6월 30일(월)

■영양사: 박수지 (면허번호: 제 145702)

※아래 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

[illegible]