

2026년 6월 식단표

일자/요일		01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)	
아침		백미밥 계란국 해선장오리볶음 청포묵김가루무침 숙채나물 배추김치	백미밥 들깨두부국 고기겉잎전 숙채나물 호박무채나물 배추김치	백미밥 다시마무채국 고추장불고기 천사채샐러드 무말랭이무침 배추김치	백미밥 인물새우무국 돈민피야채볶음 어묵알감자조림 근대된장나물 배추김치	백미밥 시래기된장국 순살조기튀김 청경채나물 구이김 배추김치	백미밥 콩나물국 어두부전 병아리콩조림 숙채나물 배추김치	
	아침 칼로리(Kcal)	658.kcal	687.kcal	674.kcal	665.kcal	664.kcal	672.kcal	
		백미밥 김치콩나물어묵국 소고기달걀소스 홍새우마늘꿀볶음 그린샐러드/딸기소스 배추김치	잡곡밥 복어국 닭볶음탕 한식잡채 오이도라지무침 배추김치	백미밥 찜뽕국 고기등뼈짜장 단무지 패리새송이간장조림 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 재육볶음 유부잡채 생선까스-타르타르 배추김치	백미밥 소고기무국 허브돈육오븐구이 연두부 브로콜리참깨무침 배추김치	백미밥 미역국 사태무조림 참나물무침 호박나물 배추김치	
	점심 칼로리(Kcal)	731.kcal	725.kcal	716.kcal	725.kcal	724.kcal	724.kcal	
		백미밥 소고기우거지국 갈치구이 멕시코샐러드 비빔나물 배추김치	백미밥 원장찌개 돈불고기 부추전 간장고추치 배추김치	백미밥 김치찌개 돈육모듬장조림 참나물유자청무침 깨순볶음 배추김치	백미밥 된장국 순만두찜 패리멸치볶음 숙감당근무침 배추김치	백미밥 사골배추두부국 미니돈까스/케찹 마늘표고볶음 어묵채미역줄기볶음 배추김치	백미밥 미소장국 닭고기하이라이프 건새우호박볶음 도라지생채 배추김치	
저녁 칼로리(Kcal)	700.kcal	698.kcal	703.kcal	689.kcal	690.kcal	705.kcal		
오전간식								
오후간식								
기능별식이		흰죽 흑임자죽 옥수수죽	아재죽 브로콜리죽 순두부죽	들깨죽 감자죽 시금치죽	단호박죽 버섯죽 계란죽	표고죽 미역죽 아재죽	참깨죽 콩죽 부추죽	
일자/요일		07(일)	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	
아침		백미밥 얼큰어묵국 삼치구이 고구마조림 얼갈이겉절이 배추김치	백미밥 다슬기해장국 참치양배추볶음 매추리알조림 무생채 배추김치	백미밥 배추된장국 두부구이/양념간장 어슷어묵볶음 고사리나물볶음 배추김치	백미밥 감자국 스크램블에그 미도불조림 고사리나물 배추김치	백미밥 참깨순두부찌개 닭살감자조림 오이양파무침 브로콜리&초장 배추김치	백미밥 다시마무채국 우민피마늘꿀볶음 양배추쌈/쌈장 마늘콩무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 김치두부찜 콩나물무침 시금치나물 배추김치
	아침 칼로리(Kcal)	675.kcal	675.kcal	659.kcal	671.kcal	677.kcal	672.kcal	659.kcal
		백미밥 순두부백탕 죽순돈채볶음 새송이버섯볶음 숙채나물 배추김치	백미밥 호박꽃게된장찌개 소불고기 피쉬볼감자조림 꼬막오이생채 배추김치	잡곡밥 콩나물국 사태김치찜 과일사라다 참나물겉절이 배추김치	백미밥 황태국 바몬드카레소스 두부스틱어묵조림 홀그레인오이무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈육쪽찜 알리오올리오 샐러드/블루베리d 배추김치	백미밥 소고기무국 청리떡산적조림 맛있는어묵볶음 요구르트 배추김치	백미밥 미소된장국 오징어야채볶음 잡채어묵조림 겉절이 배추김치
	점심 칼로리(Kcal)	697.kcal	697.kcal	723.kcal	703.kcal	677.kcal	672.kcal	672.kcal
		백미밥 유부김자국 베이컨야채볶음 콩고기브로콜리조림 무말랭이무침 배추김치	백미밥 버섯들깨탕 감자채전 시금치나물 게맛살브로콜리볶음 배추김치	백미밥 오이미역냉국 묵배전(순살) 콩나물잡채 열무나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 훈제오리버섯볶음 들기름막국수 미나리무생채 배추김치	백미밥 콩나물유부국 해물까스 새송이죽순볶음 숙채나물 배추김치	백미밥 시락국 뽕락구이 햄계찜조림 야채겉절이 배추김치	백미밥 소고기감자국 돈민피감자조림 새우무조림 겉절이 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	695.kcal	695.kcal	698.kcal	683.kcal	672.kcal	688.kcal	674.kcal	
오전간식								
오후간식								
기능별식이		흰죽 두부죽 계란죽	파래죽 들깨죽 옥수수죽	복어죽 호박죽 팥죽	부추죽 홍국쌀죽 감자죽	순두부죽 아재죽 시금치죽	콩죽 표고죽 미역죽	팥어죽 참미죽 참깨죽

2026년 6월 식단표

일자/요일	14(일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
아침	백미밥 부추재첩국 파인향박조림 연두부&양념장 햇케익 배추김치	백미밥 물만둣국 게란찜 가지볶음 파래자반 배추김치	백미밥 배추된장국 돈장조림 시래기된장지짐 숙재나물 배추김치	백미밥 다시마무채국 베이컨숙주볶음 감자조림 계절나물 배추김치	백미밥 유부감자국 백조기구이 콩나물무침 파래김구이 배추김치	백미밥 시금치된장국 갈비맛산적 새송이버섯볶음 우영조림 배추김치	백미밥 콩나물두부국 매콤인피아채볶음 오이무침 도라지나물 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	667.kcal	673.kcal	663.kcal	669.kcal	672.kcal	671.kcal	678.kcal
점심	백미밥 부대찌개 생선까스 타코야끼 열무나물 배추김치	백미밥 사골우거지탕 부대볶음 김말이튀김 참나물통들개무침 배추김치	잡곡밥 김치순두부찌개 소고기하이라이스 꼬마돈까스*소스 당근라페샐러드 배추김치	백미밥 복쌈국 간장불고기 오징어초무침 호박나물 배추김치	잡곡밥 미소장국 고등어김치찜 불어볶음 연근조림 배추김치(열무김치)	백미밥 짬뽕국 팔보채 돈짜장볶음 꽃빵 배추김치	백미밥 청국장찌개 재육볶음 파리멸치볶음 파래쪽파무침 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	712.kcal	708.kcal	711.kcal	721.kcal	716.kcal	723.kcal	705.kcal
저녁	백미밥 소고기무국 쏘아볶음 어묵무침 상추겉절이 배추김치	백미밥 오징어무국 돈육단호박조림 콩나물거자무침 모듬공조림 배추김치	백미밥 고추장찌개 생선구이 가지어묵볶음 아채오리엔탈무침 배추김치	백미밥 계란국 스팸깍둑두부조림 연근조림 부추팽이나물 배추김치	백미밥 김치찌개 소불고기 청양초무채장아찌 청경채나물 배추김치	백미밥 어묵국 매콤사태찜 코오슬로 명엽채마늘종볶음 배추김치	백미밥 인물새우두부국 간장콩닭 아채순권 치커리유자무침 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	698.kcal	668.kcal	683.kcal	687.kcal	669.kcal	664.kcal	665.kcal
오전간식							
오후간식							
기능별식이	버섯죽 당근죽 콩나물죽	들깨죽 파래죽 호박죽	부추죽 계란죽 감자죽	홍국쌀죽 브로콜리죽 아욱된장죽	밤죽 옥수수죽 현죽	강화쌀죽 복어죽 두부죽	콩죽 참깨죽 팥죽
일자/요일	21(일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
아침	백미밥 어묵국 생선구이 가지나물 우영채볶음 배추김치	백미밥 시래기국 배추당면볶음 감자채볶음 매알근약조림 배추김치	백미밥 새우젓호박두부국 소인찌감자조림 행마늘종볶음 무말랭이 배추김치	백미밥 콩나물국 양념두부조림 죽불버섯볶음 고사리나물 배추김치	백미밥 사골떡국 닭살장조림 연두부*양념장 병아리콩조림 배추김치	백미밥 유부장국 아채계란찜 가지양념무침 계절나물 배추김치	백미밥 소고기무국 원자조림 파리멸치볶음 파래김*양념간장 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	657.kcal	678.kcal	673.kcal	645.kcal	677.kcal	654.kcal	667.kcal
점심	백미밥 콩나물국 오징어데리야끼볶음 통들개우나물볶음 브로콜리&초장 배추김치	백미밥 김치콩나물국 순살소고기감자조림 해물까스 돔나물/초장 배추김치	잡곡밥 소고기근대국 묵은지담침 미역줄기어묵채볶음 시금치오리엔탈샐러드 배추김치	백미밥 아욱보리새우아욱국 고추장불고기 감자당근조림 도토리묵백김치무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 재육볶음 마카로니후르트샐러드 애호박볶음 배추김치	백미밥 호박고추장찌개 버섯도불고기 진미오이무침 마카로니사과샐러드 배추김치	백미밥 맑은오뎅탕 김치참치덮밥 아채고로케 백오이무침 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	721.kcal	715.kcal	704.kcal	723.kcal	698.kcal	708.kcal	719.kcal
저녁	백미밥 버섯탕국 된장두부덮밥 계란후라이 무생채 배추김치	백미밥 순살감자탕 스팸깍둑두부조림 미역초무침 브로콜리맛살볶음 배추김치	백미밥 김치국 고추장오리불고기 도토리묵백김치무침 상추쌈*쌈장 배추김치	백미밥 해물순두부찌개 부추편전 알감자조림 계절나물 배추김치	백미밥 김치말이국수 갈비산적구이 불어묵조림 만다린샐러드 배추김치	백미밥 고추장찌개 고등어구이 계절나물 베이컨아채볶음 배추김치	백미밥 얼큰순두부찌개 된장불고기 건새우호박볶음 깻잎지 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	702.kcal	685.kcal	700.kcal	698.kcal	987.kcal	699.kcal	683.kcal
오전간식							
오후간식							
기능별식이	홍국쌀죽 브로콜리죽 감자죽	미역죽 옥수수죽 버섯죽	병아리콩죽 시금치죽 팥죽	강황쌀죽 아욱된장죽 퀴노아죽	글로셀라죽 콩나물죽 참깨죽	흑미죽 아채죽 계란죽	순두부죽 당근죽 밤죽
일자/요일	28(일)	29(월)	30(화)				
아침	백미밥 가쓰오장국 닭살아채볶음 계절나물 오징어젓갈무침 배추김치	백미밥 물만둣국 연두부&양념장 후랑크아채볶음 계절나물 배추김치	백미밥 된장국 삼치조림 식탁김 계절나물 배추김치				
아침 칼로리(Kcal)	664.kcal	667.kcal	663.kcal				

2026년 6월 식단표

점심	백미밥 얼큰계란국 춘장불고기 군만두튀김 단무지 배추김치	백미밥 깍두기청국장 사태무조림 콩나물볶음 모듬장아찌 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 닭볶음탕 어묵볶음 도토리묵오이무침 배추김치				
점심 칼로리(Kcal)	710.kcal	708.kcal	695.kcal				
저녁	백미밥 된장국 당근채전 새송이매추리알조림 알마늘마늘종무침 배추김치	백미밥 사골우거지탕 동그랑땡조림 가지감자볶음 생채겉절이 배추김치	백미밥 김치국 순살치킨강정 고추된장무침 오이참치샐러드 배추김치				
저녁 칼로리(Kcal)	670.kcal	671.kcal	681.kcal				
오전간식							
오후간식							
기능별식이	당근죽 소고기버섯죽 팥죽	퀴노아죽 두부죽 단호박죽	흑임자죽 콩나물죽 파래죽				
원산지	쌀: 국내산, 잡곡: 국내산 삼겹살: 외국산(네덜란드 등) 만두(돈육): 국내산	(소)국거리: 외국산 갈비산책(돈,계육): 국내산 명태: 러시아산	쇠고기: 외국산 동그랑땡(돈,계육): 국내산 고등어: 노르웨이산	돼지고기(전지): 외국산 해물동그랑땡: (오징어,외국산),(연락,외국산) 오징어: 외국산	돼지고기(후지): 국내산 햄(돈,계육): 국내산 꽃게: 중국산	닭가슴살: 국내산 망수육(돈육): 국내산 김치: 배추,고춧가루(중국산) 백김치: 배추(중국산)	닭정육: 외국산(브라질 등) 돈까스(돈육): 국내산 두부(콩(대두)): 외국산}