

식단표

2026년 06월

우리함께요양원

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
아침 식단		백미밥 시금치된장국 야채계란찜 도시락김 된장깻잎지 배추김치 (582kcal)	백미밥 순두부호박국 참치야채볶음 연근조림 건파래자반 배추김치 (591kcal)	백미밥 가쓰오장국 미트볼볶음 새송이버섯볶음 마늘종조림 배추김치 (598kcal)	백미밥 두부호박국 비엔나야채볶음 들기름무나물 돌나물*초장 배추김치 (581kcal)	백미밥 다시마무국 동그랑땡조림 표고야채볶음 깻잎지 배추김치 (597kcal)	백미밥 얼갈이된장국 두부양념조림 단호박팔찜 무짜지무침 배추김치 (589kcal)
점심 식단		백미밥 어묵국 간장불고기 우무묵무침 열무무침 배추김치 (635kcal)	백미밥 콩가루배추국 안동찜닭 견과멸치볶음 그린빈스볶음 배추김치 (652kcal)	백미밥 아욱된장국 편마늘제육볶음 마카로니콘샐러드 치커리썩갓무침 배추김치 (621kcal)	백미밥 맑은콩나물국 춘천닭갈비 청포묵무침 얼갈이생채 배추김치 (624kcal)	백미밥 소고기미역국 소불고기 한식잡채 고추잎무침 배추김치 (671kcal)	백미밥 어묵국 돈육청경채볶음 새송이볶음 부추양파무침 배추김치 (602kcal)
저녁 식단		백미밥 소고기미역국 김치제육볶음 두부찜 부추무침 배추김치 (580kcal)	백미밥 맑은콩나물국 우렁강된장 무생채 시래기된장지짐 배추김치 (568kcal)	백미밥 김치두부국 두부양념조림 단호박찜 청경채생채 배추김치 (558kcal)	백미밥 호박멸치장국 김치짜글이 우영채볶음 미역초무침 배추김치 (584kcal)	백미밥 맑은콩나물국 제육볶음 그린빈스볶음 오이무침 배추김치 (589kcal)	백미밥 순두부국 참치짜글이 혼합콩조림 치커리무침 배추김치 (574kcal)
구분	일(06.07)	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
아침 식단	백미밥 두부무국 떡산적조림 멸치볶음 건파래자반 배추김치 (528kcal)	백미밥 소고기미역국 미트볼볶음 브로콜리초장무침 표고버섯볶음 배추김치 (551kcal)	백미밥 감자새우젓국 참치야채볶음 새송이볶음 간장깻잎지 배추김치 (540kcal)	백미밥 얼갈이된장국 비엔나야채볶음 건파래자반 가쓰오무조림 배추김치 (601kcal)	백미밥 김치콩나물국 두부양념조림 치커리유자청무침 컬리플라워볶음 배추김치 (552kcal)	백미밥 들깨무국 동그랑땡야채볶음 호박새우젓볶음 오복지무침 배추김치 (584kcal)	백미밥 맑은콩나물국 야채계란찜 마늘종조림 도시락김 배추김치 (542kcal)
점심 식단	백미밥 시래기된장국 춘천닭갈비 쌈무적채무침 마카로니샐러드 배추김치 (624kcal)	현미밥 콩나물국 돈채피망볶음 어슷우영조림 참나물생채 배추김치 (632kcal)	백미밥 콩가루배추국 안동찜닭 혼합콩조림 무생채 배추김치 (620kcal)	백미밥 어묵국 편마늘제육볶음 멸치볶음 청경채생채 배추김치 (680kcal)	백미밥 고사리해장국 가자미구이 얼갈이생채 미나리무무침 배추김치 (625kcal)	백미밥 미역국 춘장불고기 단호박찜 오이양파무침 배추김치 (645kcal)	백미밥 어묵국 돈육장조림 그린빈스볶음 부추양파무침 배추김치 (502kcal)
저녁 식단	백미밥 유부미소국 짜장소스 오징어젓무침 단무지무침 배추김치 (538kcal)	백미밥 유채된장국 김치짜글이 시래기된장지짐 부추양파무침 배추김치 (570kcal)	백미밥 들깨무국 가지마파두부 미역초무침 돌나물*초장 배추김치 (553kcal)	백미밥 호박멸치장국 백순대야채볶음 오이나물 고추잎무침 배추김치 (571kcal)	백미밥 시금치된장국 참치김치볶음 우영조림 부추적채무침 배추김치 (611kcal)	백미밥 호박젓국 유산슬덮밥소스 혼합콩조림 무짜지무침 배추김치 (675kcal)	백미밥 두부무국 지코바st닭갈비 표고야채볶음 청경채생채 배추김치 (593kcal)

구분	일(06.14)	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
아침 식단	백미밥 열무된장국 데리야끼두부조림 깻잎지 건파래자반 배추김치 (581kcal)	백미밥 호박젓국 연두부*양념장 미역줄기볶음 도시락김 배추김치 (569kcal)	백미밥 맑은콩나물국 두부양념조림 건파래자반 깻잎무침 배추김치 (599kcal)	백미밥 어묵국 참치야채볶음 연근조림 오복지무침 배추김치 (597kcal)	백미밥 김치두부국 떡갈비완자조림 도시락김 부추양파무침 배추김치 (580kcal)	백미밥 두부호박국 연두부*양념장 컬리플라워볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (522kcal)	백미밥 시래기된장국 야채계란찜 우영채조림 도시락김 배추김치 (610kcal)
점심 식단	백미밥 소고기미역국 불향대파불고기 어슷우영조림 비트무절임 배추김치 (638kcal)	백미밥 얼갈이된장국 닭갈비 멸치볶음 참나물생채 배추김치 (694kcal)	백미밥 두부유부국 파채간장불고기 컬리플라워볶음 얼갈이생채 배추김치 (727kcal)	백미밥 배추된장국 생선까스*소스 혼합콩조림 양배추샐러드 배추김치 (638kcal)	백미밥 유부다시마국 고추잡채 표고버섯볶음 미역초무침 배추김치 (620kcal)	백미밥 맑은콩나물국 돈간장버섯불고기 기 그린빈스볶음 무생채 배추김치 (627kcal)	백미밥 들깨무국 춘천닭갈비 쌈무적채무침 참나물생채 배추김치 (688kcal)
저녁 식단	백미밥 씻은김치두부국 하이라이스 마카로니샐러드 단무지무침 배추김치 (576kcal)	백미밥 순두부호박국 김치짜글이 청포묵무침 그린빈스볶음 배추김치 (624kcal)	백미밥 김치콩나물국 우렁강된장 시래기된장지짐 무생채 배추김치 (581kcal)	백미밥 유부다시마국 참치김치볶음 새송이버섯볶음 오이무침 배추김치 (565kcal)	백미밥 근대된장국 카레라이스 멸치견과볶음 단무지무침 배추김치 (648kcal)	백미밥 맑은파개장 닭갈비 단호박찜 실곤약야채무침 배추김치 (639kcal)	백미밥 어묵국 김치제육볶음 혼합콩조림 부추양파생채 배추김치 (598kcal)
구분	일(06.21)	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
아침 식단	백미밥 열무된장국 미트볼조림 느타리볶음 건파래자반 배추김치 (642kcal)	백미밥 들깨무국 두부양념조림 알감자조림 오복지무침 배추김치 (587kcal)	백미밥 가쓰오장국 동그랑땡조림 마늘쫄조림 오이지무침 배추김치 (556kcal)	백미밥 순두부백탕 떡산적조림 건파래자반 참나물겉절이 배추김치 (625kcal)	백미밥 들깨무국 비엔나볶음 도시락김 컬리플라워볶음 배추김치 (626kcal)	백미밥 유부맑은국 참치야채볶음 단호박조림 깻잎지 배추김치 (511kcal)	백미밥 아욱국 연두부*양념장 도시락김 부추양파무침 배추김치 (582kcal)
점심 식단	백미밥 소고기미역국 안동찜닭 청포묵무침 매콤무짜지 배추김치 (592kcal)	백미밥 배추된장국 파채불고기 오이나물 무생채 배추김치 (627kcal)	백미밥 김치두부국 돈간장불고기 새송이버섯볶음 얼갈이생채 배추김치 (648kcal)	백미밥 얼갈이된장국 춘천닭갈비 무쌈적채무침 치커리썩갓무침 배추김치 (628kcal)	백미밥 호박멸치장국 미나리돈육볶음 표고야채볶음 청경채생채 배추김치 (620kcal)	백미밥 두부무국 김치제육볶음 혼합콩조림 돌나물초장무침 배추김치 (647kcal)	백미밥 시래기된장국 춘장불고기 미역초무침 마늘쫄조림 배추김치 (724kcal)
저녁 식단	백미밥 맑은콩나물국 짜장소스 오징어젓무침 단무지무침 배추김치 (592kcal)	백미밥 두부호박국 참치김치볶음 온두부 청경채생채 배추김치 (612kcal)	백미밥 유부다시마국 닭살곤약조림 깻잎지 돌나물초장무침 배추김치 (563kcal)	백미밥 콩나물국 우렁강된장 시래기된장지짐 무생채 배추김치 (595kcal)	백미밥 두부호박국 양장피냉채 그린빈스볶음 단무지무침 배추김치 (579kcal)	백미밥 김치콩나물국 마파두부 어슷우영조림 미니새송이버섯 배추김치 (599kcal)	백미밥 맑은콩나물국 백순대볶음 알감자조림 얼갈이생채 배추김치 (602kcal)

구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
아침 식단	백미밥 가쓰오장국 야채계란찜 오복지무침 건파래자반 배추김치 (625kcal)	백미밥 들깨무국 고기산적굴소스 볶음 우엉조림 깻잎지 배추김치 (612kcal)	백미밥 순두부백탕 비엔나볶음 건파래자반 참나물겉절이 배추김치 (589kcal)				
점심 식단	백미밥 시래기된장국 춘천닭갈비 청포묵무침 고추잎무침 배추김치 (625kcal)	백미밥 호박멸치장국 편마늘제육볶음 무쌈적채무침 치커리숙갓무침 배추김치 (701kcal)	백미밥 시금치된장국 가자미구이 오이무침 마카로니샐러드 배추김치 (655kcal)				
저녁 식단	백미밥 두부김치국 카레소스 단무지 훈합콩조림 배추김치 (580kcal)	백미밥 소고기미역국 두부조림 새송이버섯볶음 매콤무짬지 배추김치 (710kcal)	백미밥 두부김치국 우렁강된장 시래기된장지짐 무생채 배추김치 (580kcal)				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.