[서진푸드] 2026년 6월 식단표

일자/요일		01일(월)	02일(화)	03일(수)	04일(목)	05(금)	06(토)
아침 아침 칼로리(Kcal)		잡곡밥 해장국 누룽지탕 어향가지두부찜 건나물지짐 배추김치 628.kcal	잡곡밥 쇠고기무국 베이컨크림스프 죽순어묵조림 콩나물무침 배추김치 620.kcal	잡곡밥 유부김칫국 크리미계란찜 지리멸치무짠지지짐 돌자반 배추김치 625.kcal	잡곡밥 새우젓콩나물국 연두부&양념장 감자조림 계절나물 배추김치 631.kcal	잡곡밥 두부새우젓국 게살스프 명란무조림 김구이 배추김치 629.kcal	잡곡밥 조갯살부추국 연두부&양념장 햄야채조림 김치볶음 배추김치 624.kcal
점심 점심 칼로리(Kcal)		잡곡밥 부대김칫국 당면불고기 들깨스파게티 무채나물 배추김치 798.kcal	잡곡밥 경상도쇠고기탕국 춘천닭갈비 돈채우거지조림 옥수수야채샐러드 배추김치 792.kcal	★CJ데이★ 잡곡밥 두부우동국 제육볶음 수제강된장 상추쌈 배추김치 785.kcal	잡곡밥 감자탕 해물콩나물찜 깻순어묵조림 오이탕탕이 배추김치 794.kcal	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 피망잡채 햄고구마조림 비트장아찌 배추김치 799.kcal	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 갈비양념돈장조림 호박볶음 무생채 배추김치 790.kcal
저녁 저녁 칼로리(Kcal)		잡곡밥 미역국 고추장짜글이 제철야채전 계절나물 배추김치 665.kcal	잡곡밥 북엇국 콩나물해물찜 볼어묵조림 해초샐러드 배추김치 650.kcal	잡곡밥 오징어호박국 떡갈비조림 햄고구마조림 들기름묵은지찜 배추김치 652.kcal	잡곡밥 계란국 영양찌장 두부강정&소스 치커리흑임자겉절이 배추김치 658.kcal	잡곡밥 된장국 난자완스 두부새우젓찜 계절나물 배추김치 659.kcal	잡곡밥 고추장국 생선양념조림 단호박그린샐러드 건나물지짐 배추김치 645.kcal
오전간식							
오후간식		카스타드 런	꼬마보름달 요구르트	계절과일 요플레	찐고구마 사과쥬스	왕만쥬 두유	한방영양닭죽 배도라지즙
기능별식이		순두부영양죽 흑미연근죽 버섯야채죽	순두부영양죽 참치당근죽 땅콩죽	순두부영양죽 쇠고기호박죽 감자계란죽	순두부영양죽 완두콩죽 옥수수죽	순두부영양죽 자색고구마죽 맛살브로컬리죽	순두부영양죽 팥죽 닭살고구마죽
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	07(일)	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
아침 아침 칼로리(Kcal)	잡곡밥 홍합무국 미트볼소스조림 유부숙주볶음 건파래양념무침 배추김치 623.kcal	잡곡밥 두부장국 참치짜글이 게살스프 우거지새우젓지짐 배추김치 621.kcal	잡곡밥 들기름미역국 부들계란찜 새송이버섯조림 알배기나물 배추김치 619.kcal	잡곡밥 샤브샤브국 연두부&양념장 조갯살호박볶음 콩나물무침 배추김치 632.kcal	잡곡밥 콩가루시래기국 고구마사라다 버섯장조림 무나물 배추김치 621.kcal	잡곡밥 팽이장국 감자토마토소스조림 민찌고사리볶음 계절나물 배추김치 634.kcal	잡곡밥 호박새우젓국 돈채양배추볶음 햄피망볶음 김구이 배추김치 633.kcal
점심 점심 칼로리(Kcal)	잡곡밥 두부탕국 팽이버섯불고기 과일샐러드 콩나물무침 배추김치 795.kcal	잡곡밥 시골된장국 연근닭볶음탕 청포묵무침 토마토오이샐러드 배추김치 792.kcal	잡곡밥 황태국 훈제오리볶음 감자단호박조림 당근숙주나물 배추김치 789.kcal	★CJ데이★ 잡곡밥 김치어묵국 생선구이 콩나물당면잡채 제철겉절이 배추김치 799.kcal	잡곡밥 사골미역국 돈갈비양념찜 과일야채마요샐러드 무생채 배추김치 795.kcal	잡곡밥 호박청국장 영양카레 두부시금치조림 비트장아찌 배추김치 798.kcal	★별미식/비빔밥★ 잡곡밥 무청시래기국 백불고기 고명나물 무채나물 배추김치 788.kcal
저녁 저녁 칼로리(Kcal)	잡곡밥 돈육김칫국 부들계란찜 맛살느타리버섯볶음 계절나물 배추김치 685.kcal	잡곡밥 조갯살미역국 생선까스&소스 푸실리그린샐러드 건나물지짐 배추김치 690.kcal	잡곡밥 선짓국 홍합살두부조림 목이버섯전 단무지채무침 배추김치 688.kcal	잡곡밥 오징어국 고구마닭조림 새우살브로콜리볶음 미역초무침 배추김치 687.kcal	잡곡밥 된장국 해물완자조림 납작어묵미나리초무침 무나물 배추김치 686.kcal	잡곡밥 감자국 닭살브로콜리볶음 탕평채 시래기지짐 배추김치 692.kcal	잡곡밥 닭개장 야채고로케 실곤약깻잎무침 먹지지짐 배추김치 685.kcal
오전간식							
오후간식	비스켓 두유	카스타드 홍삼즙	계절과일 요플레	오븐휘낭시에 요구르트	찐고구마 쥬시쿨	왕만쥬 두유	수제단호박죽 런
기능별식이	순두부영양죽 아욱무죽 쇠고기야채죽	순두부영양죽 녹두죽 시금치계란죽	순두부영양죽 표고버섯무죽 땅콩죽	순두부영양죽 매생이죽 맛살브로콜리죽	순두부영양죽 검정콩죽 냉이죽	순두부영양죽 단호박당근죽 들깨죽	순두부영양죽 콩가루죽 오징어야채죽
당뇨							
경관							
저염							

[서진푸드] 2026년 6월 식단표

일자/요일	14(일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
아침	잡곡밥 일식장국 오색누룽지탕 단호박고구마조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 다시마장국 시금치크림스프 돈채목이버섯볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 순두부계란찜 민찌브로콜리볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 양송이그라탕 명란무조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 무채국 부추계란찜 브로콜리감자조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 오징어뭇국 콩고기애채볶음 옥수수당근스프 깻잎지 배추김치	잡곡밥 어묵국 두부짜글이 우무어린잎무침 김구이 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	612.kcal	625.kcal	631.kcal	635.kcal	625.kcal	628.kcal	620.kcal
점심	잡곡밥 숙주쇠고기국 고추장짜글이 간장야채스파게티 계절나물 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 떡갈비조림 도토리묵상추무침 건새우무나물 배추김치	잡곡밥 육개장 짜장불고기 볼어묵조림 오이피클 배추김치	★CJ데이★ 잡곡밥 콩나물국 파닭볶음탕 다시멸치시래기지짐 마카로니마요샐러드 배추김치	잡곡밥 아귀해물탕 숙주나물제육찜 도토리묵야채무침 건새우무나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 계란마파덮밥 한식잡채 아삭이양파장아찌 배추김치	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 돈사태감자조림 호박볶음 무생채 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	788.kcal	794.kcal	794.kcal	789.kcal	786.kcal	792.kcal	792.kcal
저녁	잡곡밥 김칫국 헤물까스&소스 볶음김치어묵조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 미역국 꽈리돈장조림 마파가지 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 시래기짜글이 감자엿장조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 시래기고추장국 너비아니조림 알배추피망겨자채 계절나물 배추김치	잡곡밥 된장국 단호박카레소스 야채고로케 오이생채 배추김치	잡곡밥 유부김칫국 시래기두부조림 수제부추전 상추치커리샐러드 배추김치	잡곡밥 사골육개장 피쉬볼콩나물찜 고구마튀김 계절나물 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	660.kcal	649.kcal	647.kcal	650.kcal	640.kcal	660.kcal	649.kcal
오전간식							
오후간식	비스켓 두유	카스타드 요거양양	통단팥도라야끼 요구르트	계절과일 요플레	찐고구마 사과쥬스	왕만쥬 두유	한방영양닭죽 배도라지즙
기능별식이	순두부영양죽 콩나물야채죽 옥수수죽	순두부영양죽 흑미감자죽 새우살죽	순두부영양죽 오징어야채죽 들깨죽	순두부영양죽 검정콩죽 감자계란죽	순두부영양죽 쇠고기야채죽 미역죽	순두부영양죽 완두콩죽 차조죽	순두부영양죽 참치야채죽 자색고구마죽
당뇨							
경관							
저염							

일자/요일	21(일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
아침	잡곡밥 사골미역국 조갯살두부찜 콩자반 계절나물 배추김치	잡곡밥 재첩국 옥수수계란찜 잔멸치양배추볶음 건나물지짐 배추김치	잡곡밥 된장국 콩단백야채조림 고사리고추장볶음 계절나물 배추김치	잡곡밥 매생이국 돈채무조림 맛살브로콜리볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 시락국 생선김치조림 버섯장조림 계절나물 배추김치	잡곡밥 쇠고기뭇국 야채계란찜 청경채볶음 오징어젓무침 배추김치	잡곡밥 매생이국 홍새우살크림스프 콩고기새송이볶음 계절나물 배추김치
아침 칼로리(Kcal)	635.kcal	631.kcal	622.kcal	626.kcal	624.kcal	634.kcal	630.kcal
점심	잡곡밥 육개장 묵은지두부찜 미역줄기볶음 알배추나물 배추김치	잡곡밥 묵은지청국장국 된장불고기 호박고추장조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순댓국 두부양념조림 브로콜리잡채 수제피클 배추김치	★CJ데이★ 잡곡밥 버섯매운탕 닭살짜글이 두절새우제철나물지짐 흑임자청포묵샐러드 배추김치	잡곡밥 곰국 생선양념구이 풋고추감자조림 오이푸주샐러드 배추김치	잡곡밥 햄김칫국 간장찜닭 천사채야채무침 미역줄기볶음 배추김치	★별미식/비빔밥★ 잡곡밥 유부장국 언양식불고기 고명나물 무채나물 배추김치
점심 칼로리(Kcal)	794.kcal	792.kcal	799.kcal	789.kcal	786.kcal	792.kcal	794.kcal
저녁	잡곡밥 들깨고사리탕 닭살고구마조림 콩나물겨자채 뿌리채소조림 배추김치	잡곡밥 두부탕국 모듬장조림 고구마줄기지짐 계절나물 배추김치	잡곡밥 북엇국 고기경단조림 톳야채볶음 고춧잎지 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 짬뽕소스불고기 토란대지짐 유자청샐러드 배추김치	잡곡밥 콩나물국 해물난자완스 건두부그린샐러드 계절나물 배추김치	잡곡밥 시락국 민찌감자장조림 김치전 꼬시래기피망무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 생선캔무조림 연육야채전 쑥갓겉절이&소스 배추김치
저녁 칼로리(Kcal)	685.kcal	690.kcal	688.kcal	687.kcal	686.kcal	692.kcal	685.kcal
오전간식							
오후간식	비스켓 두유	후레쉬베리 런	계절과일 쥬시쿨	꼬마보름달 요구르트	찐고구마 요거양양	왕만쥬 두유	수제단호박죽 배도라지쥬스
기능별식이	순두부영양죽 브로컬리당근죽 단호박죽	순두부영양죽 시금치계란죽 참깨죽	순두부영양죽 버섯야채죽 들깨죽	순두부영양죽 북어채소죽 옥수수죽	순두부영양죽 땅콩죽 근대사골죽	순두부영양죽 검은콩죽 쇠고기호박죽	순두부영양죽 자색고구마죽 콩나물야채죽
당뇨							
경관							
저염							

[서진푸드] 2026년 6월 식단표

일자/요일	28(일)	29(월)	30(화)				
아침 아침 칼로리(Kcal)	잡곡밥 미역국 참치김치볶음 연두부&양념장 계절나물 배추김치 629.kcal	잡곡밥 계란탕 어향가지두부찜 양송이스프 도라지지짐 배추김치 634.kcal	잡곡밥 무청시래기국 베이컨감자조림 보리새우양배추볶음 브로콜리참채무침 배추김치 634.kcal				
점심 점심 칼로리(Kcal)	잡곡밥 백짬뽕국 만두깐풍기 돈육짜장스튜 모듬야채후르츠샐러드 배추김치 792.kcal	잡곡밥 두부우동국 동파육소스불고기 건나물볶음 도토리묵달래장무침 배추김치 798.kcal	잡곡밥 참치추어탕 한식전통잡채 볼어묵조림 천사채냉채무침 배추김치 798.kcal				
저녁 저녁 칼로리(Kcal)	잡곡밥 순두부김칫국 닭가슴살장조림 퓨실리그린샐러드 토란대지짐 배추김치 684.kcal	잡곡밥 홍합살뭇국 떡갈비바베큐조림 미나리콩나물찜 단무지채무침 배추김치 690.kcal	잡곡밥 해장국 간장불고기 수제강된장 열무나물 배추김치 690.kcal				
오전간식							
오후간식	비스켓 두유	카스타드 런	계절과일 요플레				
기능별식이	순두부영양죽 매생이죽 계란버섯죽	순두부영양죽 게살야채죽 완둥콩죽	순두부영양죽 표고버섯무죽 생선살죽				
당뇨							
경관							
저염							
원산지	쌀: 국내산, 잡곡:국내산 삼겹살:외국산(네덜란드 등) 만두(돈육): 국내산	(소)국거리: 외국산 갈비산적(돈,계육):국내산 명태: 러시아산	쇠고기: 외국산 동그랑땡(돈,계육):국내산 고등어: 노르웨이산	돼지고기(전지): 외국산 해물동그랑땡: (오징어_외국산),(연육_외국산) 오징어: 외국산	돼지고기(후지): 국내산 햄(돈,계육): 국내산 꽃게: 중국산	닭가슴살: 국내산 탕수육(돈육):국내산 김치:배추,고춧가루(중국산) 백김치: 배추(중국산)	닭정육:외국산(브라질 등) 돈까스(돈육): 국내산 두부{콩(대두): 외국산}