

식단표

2026년 06월

사랑방요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
		1		2		3 9회지방선거		4		5		6 현충일	
		아침(475kcal)	점심(729kcal)	아침(659kcal)	점심(485kcal)	아침(588kcal)	점심(539kcal)	아침(501kcal)	점심(562kcal)	아침(543kcal)	점심(598kcal)	아침(579kcal)	점심(622kcal)
		백미밥 소고기미역국 계란장조림 애호박새우젓볶음 미니로생채 포기김치	백미밥 부대찌개 생선까스*소스 느타리피망볶음 돌나물*초장 포기김치	백미밥 닭곰탕 동태전 어묵파리고추조림 오이쌈장무침 포기김치	백미밥 오이미역냉국 돈육간장불고기 감자채전 비름고추장나물 포기김치	백미밥 바지락무국 스팸계란전 도토리묵김무침 숙주나물 포기김치	백미밥 복어채국 닭갈비 마카로니샐러드 무생채 포기김치	백미밥 감자양파국 콩치김치조림 연두부*양념장 참나물무침 포기김치	백미밥 냉이된장국 소불고기 두부조림 콩상추겉절이 포기김치	백미밥 콩비지찌개 임연수조림 새송이볶음 오이썬가무침 포기김치	백미밥 물만두국 소고기브로컬리볶음 가지찜*양념장 근대나물 포기김치	백미밥 아욱된장국 돈까스*소스 도토리묵무침 고구마샐러드 포기김치	
		저녁(536kcal)	간식	저녁(603kcal)	간식	저녁(585kcal)	간식	저녁(588kcal)	간식	저녁(730kcal)	간식	저녁(749kcal)	간식
		백미밥 얼갈이된장국 닭살데리야끼조림 청포묵김무침 부추생채 포기김치	오곡차 햇도그	백미밥 돈육김치찌개 갈비만두 단호박샐러드 김자반볶음 포기김치	오곡차 구운계란	백미밥 콩나물국 가지미구이 어묵볶음 감자조림 포기김치	오곡차 기정떡	백미밥 애호박새우젓국 돈육두반장볶음 스크램블에그 들깨무나물 포기김치	오곡차 후래쉬도넛	백미밥 감자계란국 훈제오리*머스터드 부추전 쌈무 포기김치	오곡차 미니땅콩샌드빵	백미밥 유부장국 미트볼조림 견과류멸치볶음 시금치나물 포기김치	오곡차 수박
7		8		9		10		11		12		13	
아침(552kcal)	점심(551kcal)	아침(564kcal)	점심(570kcal)	아침(601kcal)	점심(570kcal)	아침(513kcal)	점심(500kcal)	아침(675kcal)	점심(517kcal)	아침(603kcal)	점심(570kcal)	아침(511kcal)	점심(531kcal)
백미밥 열무된장국 닭살숙주볶음 연근흑임자샐러드 브로콜리*초장 포기김치	백미밥 계란파국 짜장소스 너비아니구이 치커리사파무침 포기김치	백미밥 홍합살무국 동그랑땡전 호박새우살볶음 황도샐러드 포기김치	백미밥 육개장 비엔나아미볶음 고구마샐러드 꼬시래기무침 포기김치	백미밥 콩가루배국 돈육감자조림 옛날소시지전 숙자겉절이 포기김치	백미밥 호박새우젓국 찜닭 맛살팽이버섯볶음 아삭이고추쌈장무침 포기김치	백미밥 청국장찌개 소고기숙주볶음 가지양파볶음 얼갈이나물 포기김치	백미밥 근대원장국 카레소스 오징어너겟 마카로니샐러드 포기김치	백미밥 팽이된장국 닭채소볶음 부추스크램블에그 무나물 포기김치	백미밥 소고기샤브국 고등어조림 올방개묵*양념장 오이무침 포기김치	백미밥 순두부맑은국 해물곰소스볶음 곤약무조림 콩나물무침 포기김치	백미밥 복어채미역국 소불고기 바섯잡채 양상추토마토샐러드 포기김치	백미밥 시골우거지국 돈육깻잎볶음 청포묵김무침 마늘장아찌 포기김치	백미밥 동태탕 감자어묵조림 마늘종표고볶음 배추된장나물 포기김치
저녁(484kcal)	간식	저녁(558kcal)	간식	저녁(694kcal)	간식	저녁(694kcal)	간식	저녁(520kcal)	간식	저녁(484kcal)	간식	저녁(451kcal)	간식
백미밥 건새우미역국 우민찌샐러리볶음 부추아채전 간장깻잎지 포기김치	오곡차 파배기	백미밥 콩나물국 돈육고추장불고기 어묵피망볶음 양배추찜*쌈장 포기김치	오곡차 슈크림빵	백미밥 미니우동 새우튀김 애호박양념찜 간장양파절임 포기김치	오곡차 바나나	백미밥 다시마감자국 오리불고기 실곤약아미무침 시금치나물 포기김치	오곡차 요플레	백미밥 어묵국 돼지고기김치찜 김말이튀김 비트무피클 포기김치	오곡차 크림스프.모닝빵	백미밥 시금치된장국 가지미양념찜 연근캐소스무침 돌나물*초장 포기김치	오곡차 마켓트	백미밥 무채국 닭볶음탕 느타리버섯들깨볶음 근대나물 포기김치	오곡차 카스타드
14		15		16		17		18		19		20	
아침(544kcal)	점심(592kcal)	아침(544kcal)	점심(572kcal)	아침(526kcal)	점심(443kcal)	아침(603kcal)	점심(655kcal)	아침(573kcal)	점심(506kcal)	아침(581kcal)	점심(739kcal)	아침(603kcal)	점심(462kcal)
백미밥 바지락무국 치킨가리야끼*소스 새우살호박볶음 얼갈이된장지킴 포기김치	백미밥 돈육고추장찌개 채소계란찜 우엉채조림 노각생채 포기김치	백미밥 숙주맑은국 광치무조림 새송이볶음 마늘장아찌 포기김치	백미밥 복어국 돈육메추리알장조림 녹두전 양배추찜*쌈장 포기김치	백미밥 실링탕 마늘햄전 미역맛살초무침 오이쌈장무침 포기김치	백미밥 우렁이된장찌개 떡갈비조림 김치전 깻잎나물 숙자두부무침 포기김치	백미밥 바지락무국 떡갈비조림 김치전 깻잎나물 포기김치	백미밥 소고기콩나물비빔밥 호박된장국 삼치조림 부추겉절이*도시락김 포기김치	백미밥 게살탕 닭살브로콜리볶음 무말랭이무침 돌나물*초장 포기김치	백미밥 해물찜국 탕수육*소스 청경채볶음 단무지무침 포기김치	백미밥 콩비지찌개 메밀전병 배이컨그린빈볶음 배추겉절이 포기김치	백미밥 소고기샤브칼국수 매밀전병 베이컨그린빈볶음 배추겉절이 포기김치	백미밥 감자양파국 오징어볶음 부추전 시금치고추장나물 포기김치	백미밥 아욱된장국 돈육숙주볶음 동무묵김무침 청경채나물 포기김치
저녁(516kcal)	간식	저녁(467kcal)	간식	저녁(689kcal)	간식	저녁(626kcal)	간식	저녁(492kcal)	간식	저녁(623kcal)	간식	저녁(539kcal)	간식
백미밥 얼갈이된장국 돈육주꾸미볶음 양배추샐러드 상추깻잎무침 포기김치	오곡차 참쌀선과*과물차	백미밥 닭곰탕 두부구이*양념장 오징어젓갈무침 참나물겉절이 포기김치	오곡차 오에스	백미밥 소고기무국 연양식바삭불고기 두부조림 얼갈이지킴이 포기김치	오곡차 프렌치토스트	백미밥 어묵곤약국 돈육김치볶음 군만두 명이나물 포기김치	오곡차 찜감자	백미밥 호박두부된장국 저어구이 고사리나물 근대고추장나물 포기김치	오곡차 바나나	백미밥 크림스프 함박스테이크 고구마조림 양상추그린샐러드 포기김치	오곡차 햇도그	백미밥 시골우거지국 소고기오이볶음 어묵잡채 양념깻잎지 포기김치	오곡차 구운계란,식혜

21		22		23		24		25		26		27	
아침(545kcal)	점심(518kcal)	아침(434kcal)	점심(545kcal)	아침(558kcal)	점심(753kcal)	아침(542kcal)	점심(576kcal)	아침(540kcal)	점심(441kcal)	아침(597kcal)	점심(718kcal)	아침(588kcal)	점심(463kcal)
백미밥 시래기소고기해장국 계란파망부름 단호박샐러드 구이김 포기김치	백미밥 바지락미역국 후랑크채소볶음 마늘종멸치조림 썩갓무생채 포기김치	백미밥 아욱된장국 소고기양배추볶음 미역초무침 감자채볶음 포기김치	백미밥 숙주맑은국 돈사태찜 느타리버섯전 마늘종고추장무침 포기김치	백미밥 복어김치국 옛날소시지전 계란찜 근대나물 포기김치	백미밥 수제비국 닭강정 단호박샐러드 썩갓두부무침 포기김치	백미밥 호박새우젓국 미트볼조림 브로컬리*초장 들깨우나물 포기김치	백미밥 팽이맑은국 소불고기 오이맛살무침 돌나물상추겉절이 포기김치	백미밥 콩비지찌개 해물굴소스볶음 황도샐러드 얼갈이나물 포기김치	백미밥 홍합무국 고등어김치조림 표고버섯볶음 참나물무침 포기김치	백미밥 열무된장국 닭안심채소볶음 두부조림 갯나물무침 포기김치	백미밥 도토리묵밥 훈제오리 시각어묵볶음 락교무침 포기김치	백미밥 오징어무국 깻잎전 팽이버섯채소볶음 비름나물무침 포기김치	백미밥 시금치된장국 코다리조림 연근흑임자샐러드 치커리사과무침 포기김치
저녁(648kcal)	간식	저녁(586kcal)	간식	저녁(436kcal)	간식	저녁(548kcal)	간식	저녁(588kcal)	간식	저녁(622kcal)	간식	저녁(507kcal)	간식
백미밥 참치김치찌개 치킨나겟*소스 감자샐러드 간장양파절임 포기김치	오곡차 단팥빵	백미밥 두부김치국 매추리알곤약조림 해물파전 브로컬리볶음 포기김치	오곡차 잼샌드위치,보리차	백미밥 동태찌개 멕시코샐러드 가지무침 무초절임 포기김치	오곡차 수박	백미밥 건새우미역국 비엔나야채볶음 들깨두부조림 배추나물 포기김치	오곡차 초코파이	백미밥 하이라이스/미소장국 계란말이 우영채조림 오이지무침 포기김치	오곡차 불가리스	백미밥 물만두달걀국 돈육버섯볶음 청경채나물 마늘장아찌 포기김치	오곡차 바람떡	백미밥 육개장 해물완자전 구이김 무생채 포기김치	오곡차 후레쉬베리
28		29		30									
아침(490kcal)	점심(433kcal)	아침(476kcal)	점심(587kcal)	아침(506kcal)	점심(534kcal)								
백미밥 콩나물국 돈육간장불고기 푸실라샐러드 풍상추무침 포기김치	백미밥 어묵국 찜닭 고구마순볶음 무편지채무침 포기김치	백미밥 소고기토란국 계란말이 건새우마늘종볶음 간장깻잎지 포기김치	백미밥 배추된장국 돈육깻잎볶음 옥수수전 꼬시래기무침 포기김치	백미밥 아욱된장국 오징어볶음 감자샐러드 콩나물무침 포기김치	백미밥 해물순두부찌개 닭살데리야끼조림 올방개묵*양념장 청경채겉절이 포기김치								
저녁(640kcal)	간식	저녁(662kcal)	간식	저녁(696kcal)	간식								
백미밥 들깨버섯국 주꾸미초무침 올방개묵*양념장 오이썩갓무침 포기김치	오곡차 요플레	백미밥 양송이스프 생선까스 양상추들깨소스무침 집 구이김 포기김치	오곡차 바나나	백미밥 설렁탕*소면 우민찌두부조림 견과류멸치볶음 마나리나물 포기김치	오곡차 치킨								

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

※ 주식회사복지유니온(일반식) 제공 식단표