

식단표

2026년 06월

엘로우시티장성너싱홈

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
		1		2		3 9회지방선거		4		5		6 현충일	
		아침(528kcal)	점심(674kcal)	아침(527kcal)	점심(658kcal)	아침(520kcal)	점심(695kcal)	아침(537kcal)	점심(675kcal)	아침(564kcal)	점심(842kcal)	아침(528kcal)	점심(659kcal)
		쌀밥 콩나물국 돈민찌이채볶음 애호박나물 마늘종고추장무침 배추김치	쌀밥 건새우미역국 <선호>수육*상추 쌈 콩나물무침 부추겉절이 배추김치	쌀밥 건새우미역국 삼색계란찜 콩나물무침 열무된장무침 배추김치	쌀밥 애호박찌개 순살삼치구이 다시마숙회*초장 숙주나물 배추김치	쌀밥 애호박찌개 우민찌두부조림 다시마숙회*초장 숙주나물 배추김치	쌀밥 북엇국 제육볶음 감자채볶음 상추겉절이 배추김치	쌀밥 북엇국 달살이채볶음 감자채볶음 오이무침 도라지나물 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 코다리조림 오이무침 도라지나물 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 돈민찌두부조림 오이무침 도라지나물 배추김치	쌀밥 <특별식>자장면 버섯탕수육 단무지 요쿠르트 배추김치	쌀밥 들깨미역국 스크램블에그 느타리버섯볶음 도토리묵*양념장 배추김치	쌀밥 어묵국 돼지고기김치볶음 온두부*양념장 열무된장무침 배추김치
		저녁(657kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(519kcal)	간식	저녁(537kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(524kcal)	간식
		쌀밥 계란라면 물만두찜 열무된장무침 감자샐러드 배추김치	—————	쌀밥 순두부맑은국 잡채 가지볶음 생갯잎지 배추김치	—————	쌀밥 소고기뭇국 해물완자전 미역오이초무침 갯잎순나물 배추김치	—————	쌀밥 돈육김치찌개 계란말이 자반볶음 브로컬리숙회*초장 배추김치	—————	쌀밥 들깨미역국 가지미조림 느타리버섯볶음 도토리묵*양념장 배추김치	—————	쌀밥 콩나물김치국 순살삼치조림 고사리나물 감자채볶음 배추김치	—————
7		8		9		10		11		12		13	
아침(523kcal)	점심(687kcal)	아침(537kcal)	점심(658kcal)	아침(526kcal)	점심(754kcal)	아침(528kcal)	점심(695kcal)	아침(545kcal)	점심(656kcal)	아침(529kcal)	점심(745kcal)	아침(530kcal)	점심(658kcal)
쌀밥 어묵국 버섯장조림 고사리나물 열무된장무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 순살닭볶음탕 가지볶음 상추겉절이 배추김치	쌀밥 콩나물국 우민찌두부조림 가지볶음 청경채나물 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 조기구이 양배추찜*양념장 머위대들깨나물 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 참치이채볶음 머위대들깨나물 양배추찜*양념장 배추김치	쌀밥 <별식>온모밀 왕새우튀김 단무지 상추겉절이 배추김치	쌀밥 무들갯국 돈민찌이채볶음 갯잎순나물 숙주나물 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 삼색계란찜 새송이버섯볶음 오이지무침 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 스크램블에그 새송이버섯볶음 오이지무침 배추김치	쌀밥 콩나물국 가지미조림 감자채볶음 생갯잎지 배추김치	쌀밥 콩나물국 돈민찌두부조림 감자채볶음 도라지초무침 배추김치	쌀밥 <선호>뼈해장국 오징어이채전 미역줄기볶음 그린샐러드*흑임자 D 배추김치	쌀밥 어묵국 달살이채볶음 미역줄기볶음 부추무침 배추김치	쌀밥 들깨미역국 제육볶음 콩나물무침 가지볶음 배추김치
저녁(532kcal)	간식	저녁(546kcal)	간식	저녁(528kcal)	간식	저녁(526kcal)	간식	저녁(527kcal)	간식	저녁(531kcal)	간식	저녁(523kcal)	간식
쌀밥 순두부맑은국 버섯불고기 무들깨나물 청경채무침 배추김치	—————	쌀밥 청국장찌개 크레미팽이전 애호박나물 브로컬리무침 배추김치	—————	쌀밥 무들갯국 돈육김치볶음 갯잎순나물 숙주나물 배추김치	—————	쌀밥 소고기뭇국 삼치카레구이 고사리나물 연두부*양념장 배추김치	—————	쌀밥 애호박찌개 두부계란전 잔멸치볶음 도라지초무침 배추김치	—————	쌀밥 어묵국 코다리조림 자반볶음 부추무침 배추김치	—————	쌀밥 북엇국 해물완자전 오징어젓갈무침 미역오이초무침 배추김치	—————
14		15		16		17		18		19		20	
아침(534kcal)	점심(625kcal)	아침(526kcal)	점심(675kcal)	아침(528kcal)	점심(671kcal)	아침(530kcal)	점심(674kcal)	아침(527kcal)	점심(655kcal)	아침(526kcal)	점심(752kcal)	아침(530kcal)	점심(685kcal)
쌀밥 들깨미역국 돈민찌두부조림 콩나물무침 가지볶음 배추김치	쌀밥 순두부맑은국 안동찜닭 브로컬리숙회*초장 도라지나물 배추김치	쌀밥 순두부맑은국 참치이채볶음 도토리묵*양념장 오이무침 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 가지미카레구이 콩나물무침 오이무침 배추김치	쌀밥 얼갈이된장국 우민찌이채볶음 콩나물무침 머위대나물 배추김치	쌀밥 콩나물맑은국 닭볶음탕 애호박나물 미역오이초무침 배추김치	쌀밥 콩나물맑은국 스크램블에그 애호박나물 생갯잎지 배추김치	<선호메뉴>찰밥 머위대들갯국 코다리조림 조미김 상추겉절이 배추김치	쌀밥 머위대들갯국 달살이채볶음 오이나물 상추겉절이 배추김치	쌀밥 북엇국 잡채 다시마숙회*초장 생갯잎지 배추김치	쌀밥 북엇국 삼색계란찜 다시마숙회*초장 도라지나물 배추김치	카레라이스 유부장국 등심토끼스*소스 단무지무침 샐러드*유자D 배추김치	쌀밥 유부장국 버섯장조림 가지볶음 오징어젓갈무침 배추김치	쌀밥 들깨미역국 순살삼치구이 감자채볶음 오이지무침 배추김치
저녁(515kcal)	간식	저녁(567kcal)	간식	저녁(624kcal)	간식	저녁(542kcal)	간식	저녁(525kcal)	간식	저녁(534kcal)	간식	저녁(520kcal)	간식
쌀밥 콩나물김치국 너비아니조림 도토리묵*양념장 마늘종고추장무침 배추김치	—————	쌀밥 돈육김치찌개 계란말이 양배추찜*양념장 머위대나물 배추김치	—————	쌀밥 소고기들갯국 삼치조림 새송이버섯볶음 생갯잎지 배추김치	—————	쌀밥 건새우미역국 돈육김치볶음 온두부*양념장 오이나물 배추김치	—————	쌀밥 호박된장국 조기구이 도라지나물 말랑콩자반 배추김치	—————	쌀밥 청국장찌개 계란말이 가지볶음 오징어젓갈무침 배추김치	—————	쌀밥 어묵탕 돼지불고기 미역줄기볶음 도라지초무침 배추김치	—————

21		22		23		24		25		26		27	
아침(536kcal)	점심(656kcal)	아침(528kcal)	점심(658kcal)	아침(527kcal)	점심(678kcal)	아침(523kcal)	점심(758kcal)	아침(526kcal)	점심(685kcal)	아침(534kcal)	점심(741kcal)	아침(524kcal)	점심(657kcal)
쌀밥 들깨미역국 스크램블에그 오이지무침 감자채볶음 배추김치	쌀밥 콩나물국 버섯불고기 연두부*양념장 깻잎순나물 배추김치	쌀밥 콩나물국 우민찌두부조림 연두부*양념장 깻잎순나물 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 조기구이 숙주나물 상추겉절이 배추김치	쌀밥 돈육김치찌개 닭살이채볶음 숙주나물 가지볶음 배추김치	쌀밥 오이냉국 제육볶음*상추쌈 콩나물무침 부추무침 배추김치	쌀밥 소고기미역국 삼색계란찜 콩나물무침 고사리나물 배추김치	쌀밥 <선호>팔죽 고기만두찜 열무된장무침 궁채들깨나물 배추김치	쌀밥 열갈이된장국 돈민찌두부조림 열무된장무침 오이지무침 배추김치	쌀밥 들깨미역국 가지미조림 애호박나물 샐러드*흑임자D 배추김치	쌀밥 들깨미역국 버섯장조림 애호박나물 오이들깨나물 배추김치	쌀밥 <선호>오리탕 부추전 도라지초무침 도토리묵*양념장 배추김치	쌀밥 청국장찌개 돈민찌야채볶음 도라지초무침 청경채나물 배추김치	쌀밥 오이냉국 순살닭볶음탕 양배추찜*양념장 자반볶음 배추김치
저녁(514kcal)	간식	저녁(520kcal)	간식	저녁(527kcal)	간식	저녁(521kcal)	간식	저녁(568kcal)	간식	저녁(527kcal)	간식	저녁(529kcal)	간식
쌀밥 순두부맑은국 순살찜닭 브로컬리숙회*초장 어묵볶음 배추김치	_____	쌀밥 무들갯국 크레미팽이전 가지볶음 미역오이초무침 배추김치	_____	쌀밥 소고기미역국 순살삼치조림 고사리나물 감자채볶음 배추김치	_____	쌀밥 열갈이된장국 수육*상추쌈 양파장아찌 오이지무침 배추김치	_____	쌀밥 순한라면 물만두찜 단무지무침 오이들깨나물 배추김치	_____	쌀밥 청국장찌개 동태전 청경채나물 마늘종조림 배추김치	_____	쌀밥 북엇국 너비아니조림 오징어젓갈무침 상추겉절이 배추김치	_____
28		29		30									
아침(541kcal)	점심(623kcal)	아침(527kcal)	점심(658kcal)	아침(525kcal)	점심(724kcal)								
쌀밥 북엇국 삼색계란찜 양배추찜*양념장 오징어젓갈무침 배추김치	쌀밥 호박된장국 삼치야채구이 도라지나물 오이부추무침 배추김치	쌀밥 호박된장국 참치야채볶음 도라지나물 오이부추무침 배추김치	쌀밥 오이냉국 제육볶음*상추쌈 오이고추된장무침 가지볶음 배추김치	쌀밥 꽃게된장국 돈민찌장조림 깻잎순나물 가지볶음 배추김치	쌀밥 <선호>추어탕 삼색계란찜 숙주나물 미역오이초무침 배추김치								
저녁(520kcal)	간식	저녁(574kcal)	간식	저녁(527kcal)	간식								
쌀밥 소고기미역국 가지미조림 감자샐러드 생깻잎지 배추김치	_____	쌀밥 꽃게된장국 계란말이 자반볶음 깻잎순나물 배추김치	_____	쌀밥 소고기들갯국 삼치조림 자반무침 고사리나물 배추김치	_____								

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

※ 원산지 표시 :

*쌀(밥,죽):국내산/김치(배추,고추분:국내산)/돈,계육:국내/고추분:국내산/북어채,가자미,절단코다리:러시아산/새우살,홍합살,바지락살:중국산/두부(콩:수입산)/순살삼치-국내산/만두-돈육:국내산/오징어젓갈-중국산/참치-다랑어(원양산)/너비아니-돈,계육:국내산/낙지-중국산

※ *비선호메뉴 및 기피식품 대체제공(계란후라이,조미김)