

식단표

2026년 06월

정평실버복지센터 노인요양공동생활가정

구분		월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
아침 식단		백미밥 우거지해장국 해물완자조림 고춧잎무침 감자범벅 배추김치 (665kcal)	백미밥 누룽지탕 우삼겹굴소스볶음 곤드레나물 마늘쫀지 배추김치 (835kcal)	백미밥 육개장 치킨너겟&머스타드 참나물무침 흑임자연근샐러드 배추김치 (787kcal)	백미밥 계란실파국 오리훈제야채볶음 상추무침 과일샐러드 배추김치 (595kcal)	백미밥 콩가루썩국 소불고기 양배추볶음 쪽파무침 배추김치 (616kcal)	백미밥 북어국 두부조림 햄채소볶음 참나물무침 배추김치 (648kcal)
점심 식단		잡곡밥 황태미역국 간장불고기 표고버섯볶음 시금치무침 배추김치 (514kcal)	잡곡밥 만둣국 반달메추리알장조림 사각어묵볶음 아삭이오이고추무침 배추김치 (723kcal)	잡곡밥 시래기된장국 순살가자미찜 고사리나물 무생채 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 명란호박국 떡갈비구이 들기름막국수무침 오이나물 배추김치 (714kcal)	잡곡밥 안매운순두부국 동태전&양념장 당근감자채볶음 양파장아찌 배추김치 (699kcal)	추가밥 잔치국수 닭살오븐구이 메밀전병 단무지무침 배추김치 (821kcal)
저녁 식단		잡곡밥 맑은김치국 순살고등어구이 도토리묵&양념장 부추양파무침 깍두기 (598kcal)	잡곡밥 사골파국 돼지고기피망볶음 열무나물 가지무침 배추김치 (472kcal)	잡곡밥 버섯전골 참치달걀말이 명엽채조림 호박나물 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 시래기된장국 새우살채소전 무른병아리콩조림 깻순나물 배추김치 (608kcal)	잡곡밥 순대국 돈사태찜 취나물무침 탕평채 배추김치 (607kcal)	잡곡밥 재첩살국 채소계란말이 잔멸치볶음 고춧잎나물 배추김치 (627kcal)
오전 간식		과채주스	그릭요거트	한과&요구르트	방울토마토	양송이스프	유과&보리차
오후 간식		과배기&매실차	바나나	시루떡&보리차	감자범벅	바나나	단팥빵

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 된장찌개 너비아니구이 파래김자반 치커리무침 배추김치 (684kcal)	백미밥 물만둣국 닭가슴살장조림 근대나물무침 가지찜 배추김치 (549kcal)	백미밥 누룽지탕 고등어시래기조 림 호박익나물 단호박찜 배추김치 (704kcal)	백미밥 시금치된장국 떡갈비조림 어묵볶음 청경채나물 배추김치 (615kcal)	백미밥 순두부백탕&양념 장 채소계란찜 무나물 꽃맛샐러드 배추김치 (634kcal)	백미밥 황태무채국 옛날소시지전&케 찜 우영채조림 고춧잎나물 배추김치 (523kcal)	백미밥 안매운김치국 소불고기 더덕구이 마늘쫄무침 나박물김치 (590kcal)
점심 식단	잡곡밥 콩나물국 오삼불고기 부추전 얼갈이겉절이 배추김치 (738kcal)	잡곡밥 온도토리묵국 닭갈비 갯잎쌈&쌈장 파프리카볶음 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 순대국 두부구이&양념장 명엽채조림 도라지나물 배추김치 (749kcal)	돈육카레소스 잡곡밥 계란실파국 닭장각구이 양상추샐러드&참 깨 D 배추김치 (815kcal)	잡곡밥 사골곰탕 고등어구이 단배추나물 건파래무침 깍두기 (583kcal)	잡곡밥 된장찌개 우삼겹굴소스볶 음 양배추찜&쌈장 부추무침 배추김치 (814kcal)	잡곡밥 계란실파국 소고기단호박조 림 오이들깨나물 숙갓겉절이 깍두기 (545kcal)
저녁 식단	잡곡밥 수제비국 삼치구이 짜리고추양념찜 느타리버섯볶음 배추김치 (547kcal)	잡곡밥 사골우거지국 갈비찜 잡채 얼무나물무침 배추김치 (744kcal)	잡곡밥 숙갓된장국 돈채피망볶음 고사리나물 취나물무침 배추김치 (491kcal)	잡곡밥 건새우맑은국 참스테이크 목이버섯볶음 상추무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 오리불고기 머위나물 브로콜리숙회&초 고추장 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 온두부찜&김치볶 음 어묵채볶음 얼갈이겉절이 깍두기 (531kcal)	잡곡밥 반계탕 새우살채소볶음 감자조림 치커리겉절이 배추김치 (877kcal)
오전 간식	배주스	참외	사과	블루베리	두유	비피더스	방울토마토
오후 간식	단호박찜	유과&보리차	호박설기&보리차	컵케이크&유자차	단호박찜	삶은달걀&식혜	과배기
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 아욱된장국 순살닭볶음탕 죽순채소볶음 숙주나물 배추김치 (598kcal)	백미밥 소고기미역국 새우살채소볶음 햄구이&케찜 곰취나물무침 배추김치 (784kcal)	백미밥 누룽지탕 삼치구이 들깨무나물 얼갈이무침 배추김치 (639kcal)	백미밥 사골파국 반달메추리알장 조림 두부계란구이&양 념장 갯순나물 배추김치 (604kcal)	백미밥 안매운육개장 코다리찜 근대나물무침 미역줄기볶음 배추김치 (574kcal)	백미밥 우거지해장국 떡갈비구이 도토리묵무침 연근조림 배추김치 (594kcal)	백미밥 배추된장국 우민찌가지볶음 달걀말이 도라지오이무침 배추김치 (601kcal)
점심 식단	곤드레밥&양념장 미소장국 순살고등어구이 김가루쪽파무침 마늘장아찌 배추김치 (695kcal)	잡곡밥 들깨수제비국 채소계란말이 짜리고추멸치볶 음 숙주당근무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 돈육수육 청경채굴소스볶 음 콩나물무침 깍두기 (601kcal)	잡곡밥 순살감자탕 해물동그랑땡 건새우마늘종볶 음 애호박들깨무침 배추김치 (747kcal)	열무비빔밥&강된 장 무채국 계란후라이 맛살채소볶음 치커리무침 배추김치 (513kcal)	잡곡밥 숙갓어묵국 목살채소볶음 감자조림 흑임자연곤살러 드 배추김치 (890kcal)	잡곡밥 설렁탕&소면 멸치조림 어묵채소볶음 상추겉절이 배추김치 (652kcal)
저녁 식단	잡곡밥 백쫄뽕탕 고추잡채&꽃빵 연두부찜 들기름무지찜 배추김치 (641kcal)	잡곡밥 된장찌개 닭찜 고사리나물 오이고추쌈장무 침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 오징어맑은국 소고기육전&양념 장 참나물무침 양파장아찌 배추김치 (786kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 미나리나물 배추김치 (475kcal)	잡곡밥 미소장국 돈육짜장소스 만두찜&초간장 머위나물무침 배추김치 (685kcal)	잡곡밥 콩나물국 오리주물럭 우영조림 얼갈이겉절이 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 순대국 참치계란전 파프리카볶음 시금치나물 배추김치 (836kcal)
오전 간식	블루베리셰이크	우유미숫가루	핫케이크	과채주스	비피더스	치즈	숙떡 & 보리차
오후 간식	찐감자&유자차	유과&매실차	요구르트	카스타드	사과	양갱&둥글레차	바나나

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 순두부국 돈육불고기 곤드레나물 무말랭이무침 배추김치 (573kcal)	백미밥 우거지해장국 스크램블에그 썩갠두부무침 연근조림 배추김치 (589kcal)	백미밥 누룽지탕 소고기채소볶음 시래기지짐 호박나물 배추김치 (714kcal)	백미밥 미역국 동태조림 마늘쫄볶음 동부묵무침 배추김치 (534kcal)	백미밥 설렁탕 옛날소시지전&케 찹 시금치무침 과일샐러드 배추김치 (701kcal)	백미밥 감자양파국 계란장조림 불어묵볶음 미역초무침 배추김치 (587kcal)	백미밥 우거지국 고등어카레구이 청경채나물 썩갠무침 깍두기 (548kcal)
점심 식단	잡곡밥 들깨버섯탕 너비아니구이 동부묵&양념장 단호박범벅 배추김치 (531kcal)	잡곡밥 북어무채국 오리훈제구이&머 스타드 양배추피망볶음 가지찜 배추김치 (448kcal)	잡곡밥 닭곰탕 삼치구이 우영채조림 상추무침 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 두부된장국 찹스테이크 느타리버섯볶음 참나물무침 깍두기 (587kcal)	잡곡밥 동태맑은국 오삼불고기 고춧잎나물볶음 무장아찌 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 안매운육개장 채소계란찜 브로콜리두부무 침 비름나물볶음 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 들깨무채국 소고기양송이볶 음 구운애호박무침 고사리나물 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 들깨미역국 순살가자미찜 브로콜리햄볶음 치커리사과무침 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 차돌박이된장찌 개 삼치구이 도토리묵&양념장 김자반무침 깍두기 (602kcal)	잡곡밥 안매운김치국 동그랑땡전 죽순채소볶음 배추나물 깍두기 (479kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 소고기곤약조림 깻잎쌈&쌈장 도라지나물 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 콩나물국 조기구이 오이나물 김구이 배추김치 (441kcal)	잡곡밥 돈육완자탕 계란말이 파리고추멸치조 림 미나리무침 배추김치 (672kcal)	잡곡밥 북어채국 닭갈비 탕평채 아삭이오이고추 무침 배추김치 (685kcal)
오전 간식	크림스프&모닝빵	비피더스	사과	곡물쿠기&올무차	바람떡&보리차	두유	바나나
오후 간식	물만두	프렌치토스트	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	곡물바	플레인요거트
구분	일(06.28)	월(06.29)	화(06.30)				
아침 식단	백미밥 콩나물국 돈불고기 상추겉절이 가지볶음 깍두기 (646kcal)	백미밥 들깨버섯국 닭볶음탕 비름나물무침 청경채겉절이 배추김치 (574kcal)	백미밥 누룽지탕 두부계란부침 잔멸치볶음 치커리유자청무 침 배추김치 (652kcal)				
점심 식단	잡곡밥 사골우거지국 새우살피망볶음 메밀전병 취나물볶음 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 안매운김치국 돈사태찜 감자채볶음 얼갈이겉절이 깍두기 (784kcal)	잡곡밥 갈비탕 새우살깻잎전 무른병아리콩조 림 곰취나물무침 배추김치 (614kcal)				
저녁 식단	잡곡밥 다시마무국 코다리조림 햄채소볶음 무장아찌 배추김치 (778kcal)	잡곡밥 콩가루썩국 오리훈제구이&머 스타드 맛살채소볶음 시금치무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 미역국 돈육장조림 파리고추양념찜 상추겉절이 배추김치 (573kcal)				
오전 간식	컵케이크	밤만쥬&유자차	도너츠&보리차				
오후 간식	크래커&동글레차	바나나	오렌지				

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