

2026년 6월 중식 식단표

영양사 이*진

2026.05.29

요일	월	화	수	목	금
날짜	06월 01일	06월 02일	06월 03일	06월 04일	06월 05일
	잡곡밥 근대국 매운돈사태찜 연두부/양념장 미역줄기볶음 김치	잡곡밥 콩가루배추국 닭봉데리아끼조림 무들깨나물 실곤약무침 김치	2026지방선거일 즉석밥 돈육김치찌개	불고기새싹비빔밥 팽이장국 오징어초무침 파배기 음료 김치	잡곡밥 콩나물국 돈육청경채볶음 오이사과샐러드 상추겉절이 배추김치
간식	요거트	과일		과일	계란
	06월 08일	06월 09일	06월 10일	06월 11일	06월 12일
	잡곡밥 청국장 삼치무조림 콩나물무침 어묵메알볶이 열무김치	잡곡밥 달걀팻국 돈까스/소스 감자조림 진미채무침 김치	<채식의날> 가지밥/양념장 버섯들깨탕 콩나물당면무침 미역초무침 김치 과일	잡곡밥 해물누룽지탕 비엔나볶음 도라지오이무침 두부조림 김치	잡곡밥 오이우육냉국 소불고기 근대나물 야채달걀찜 김치
간식	요거트	과일	빵	생신잔치 /케이크	감자
	06월 15일	06월 16일	06월 17일		06월 19일
	잡곡밥 동태탕 훈제오리단호박찜 사각어묵볶음 열무나물 김치	잡곡밥 부대찌개 깐풍대구강정 애호박나물 천사채적채샐러드 깍두기	잡곡밥 해물된장찌개 등갈비김치찜 상추/쌈장 올방개국/양념장 열무김치	잡곡밥 돈육김치찌개 가자미구이 비벼먹는장조림 부추생채 김치	잡곡밥 콩나물국 제육고추장볶음 상추,깻잎/쌈장 숙갓두부무침 김치
간식	요거트	과일	떡	과일	고구마
	06월 22일	06월 23일	06월 24일	06월 25일	06월 26일
	잡곡밥 육개장 공치무조림 한식잡채 얼갈이나물 김치	잡곡밥 두부된장국 우낙볶음 곤약들깨무침 토마토겉절이 김치	쌀밥 어묵숙갓우동 단무지무침 훈제오리냉채 김치 과일	잡곡밥 복어무국 닭볶음탕 콧샐러드 쪽파김무침 김치	잡곡밥 샤브국 고등어구이 열무나물 스크램블에그 김치
간식	요거트	과일	빵 우유	과일	계란
	06월 29일	06월 30일			
	잡곡밥 열무된장국 제육볶음 두부덴푸라 상추/쌈장 배추김치	잡곡밥 감자고추장국 코다리강정 메추리알조림 숙주맛살냉채 배추김치			
간식	요거트	과일			

*상기 식단은 시장 수급 상황에 따라 달라질수 있습니다. *후식은 영양산출에서 제외됨

*박*돈 어르신 오렌지 주스 거부 -두유 /박*돈 박*숙 정*자 어르신 우유-두유/*이*어르신 -비린내나는 생선 (고등어 콩치) -김 대체 (생선국 종류 드심)

2026년 6월 석식 식단표

영양사 이*진

2026.05.29

요일	월	화	수	목	금
날짜	6월 1일	6월 2일	6월 3일	6월 4일	6월 5일
	잡곡밥 옹심이국 낙지볶음 감자채볶음 가지나물 김치	잡곡밥 북어채계란국 갈비찜 비름나물 구운김 김치	2026년 지방선거일	잡곡밥 돈등뼈감자탕 갈치구이 얼갈이나물 계란장조림 김치	잡곡밥 감자고추장국 닭볶음탕 새송이볶음 단호박샐러드 김치
날짜	6월 8일	6월 9일	6월 10일	6월 11일	6월 12일
	잡곡밥 감자들깨국 돈불고기 브로콜리두부무침 상추/쌈장 김치	잡곡밥 오이냉국 코다리조림 숙갓나물 연두부/양념장 김치	잡곡밥 김치콩나물국 떡갈비데리야끼조림 단호박샐러드 콜리플라워/초장 김치	잡곡밥 청국장 소고기메란조림 오이지무침 가지전/양념장 김치	새우살계란볶음밥 팽이장국 어묵피망볶음 열무나물 요거트 김치
날짜	6월 15일	6월 16일	6월 17일	6월 18일	6월 19일
	잡곡밥 소고기무국 비엔나소세지볶음 미역오이초무침 애호박전 김치	잡곡밥 콩비지백탕 닭볶음탕 멸치볶음 숙주나물 김치	잡곡밥 샤브국 고등어구이 김치전 취나물무침 김치	잡곡밥 근대국 소불고기 파리고추찜 두부조림 김치	잡곡밥 호박된장찌개 조기구이 깻잎장떡 궁채장아찌 김치
날짜	6월 22일	6월 23일	6월 24일	6월 25일	6월 26일
	잡곡밥 순두부찌개 생선까스/소스 애호박볶음 새송이초무침 김치	잡곡밥 소고기감자국 마파두부 메추리알조림 시금치나물 김치	잡곡밥 아욱국 오징어볶음 감자조림 마늘쫀무침 김치	잡곡밥 동태찌개 동그랑땡전 연근조림 콩나물무침 김치	잡곡밥 우무냉국 돈육두루치기 온두부 옛날소시지전 김치
날짜	6월 29일	6월 30일			
	잡곡밥 미역국 우불고기 무생채 천사채샐러드 김치	잡곡밥 콩나물국 훈제오리단호박찜 주꾸미무침 배추나물 김치			

*상기 식단은 시장 수급 상황에 따라 달라질수 있습니다.

*후식은 영양산출에서 제외됨