

식단표

2026년 06월

재활안데이케어센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	잡곡밥/옥수수죽 콩나물국 돈까스/소스 실곤약야채무침 청경채나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/단호박죽 콩가루배추국 계란찜 돈민찌무조림 시금치나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/들깨죽 무청시래기된장국 삼치데리야끼 사각어묵볶음 양념깻잎지 미나리나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/계란죽 들깨미역국 돈육야채볶음 과일샐러드 오복지무침 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/깨죽 어묵국 닭고기고구마볶음 미트볼조림 열무나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/흑임자죽 순두부호박맑은국 해물오징어찜 동그랑땡조림 단무지무침 배추김치 (638kcal)
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 우렁된장찌개 순살닭볶음탕 연근조림 미역무채무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/야채죽 무채들깨국 제육김치볶음 춘권/칠리소스 오이깍둑무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/야채죽 알탕 간장두부조림 참치야채전 얼갈이나물 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/야채죽 김치유부국 닭가슴살장조림 한식잡채 비타민무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥/야채죽 시금치된장국 코다리무조림 야채고로케/케찹 연근흑임자샐러드 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/야채죽 오징어무국 돈육장조림 팽이버섯찜 도라지무침 배추김치 (634kcal)
오전 간식	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차
오후 간식	포도주스 쌀과자	피크닉 웨하스	두유 꿀약과	사과주스 쿠키다스	오렌지주스 건빵	아침햇살 산도
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	잡곡밥/참치죽 청국장 제육볶음 도토리묵/양념장 양배추콘샐러드 배추김치	잡곡밥/단호박죽 감자두부된장국 코다리무조림 후랑크볶음 오이참깨무침 배추김치	잡곡밥/깨죽 복어포개란국 돈채파불고기 미니새송이볶음 무생채 미나리나물 배추김치	잡곡밥/계란죽 어묵양파국 춘천닭갈비 청포묵김가루무침 열무된장나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 맑은육개장 계란찜 불어묵조림 청경채무침 배추김치	잡곡밥/고구마죽 유부무채맑은국 수육/새우젓 옥수수양배추전 얼갈이나물 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 아욱된장국 닭강정 팽이버섯전 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 김치콩나물국 떡갈비조림 마늘쫀멸치볶음 도라지나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 새우살미역국 두부양념조림 김치전 파르팔레샐러드 배추김치	잡곡밥/야채죽 콩나물국 짜장소스 탕수육/소스 근대나물 배추김치	잡곡밥/야채죽 나가사끼짬뽕국 돈육메란조림 가지양념찜 미나리생채 배추김치	잡곡밥/야채죽 열무된장국 가자미구이 고구마맛탕 오이양파생채 배추김치
오전 간식	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차
오후 간식	청포도주스 산도	두유 미니도넛	비피더스	매실주스 쌀과자	아침햇살 크리스피롤	오렌지주스 카스타드

구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	잡곡밥/단호박죽 유채된장국 버섯돼지불고기 파리고추멸치조림 얼갈이겉절이 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/깨죽 배추맑은국 순살닭간장조림 짜장떡볶이 오이부추무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/계란죽 미역국 특식:소고기버섯볶음 잡채 간장깻잎지 맛살콘샐러드 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/흑임자죽 어묵국 돈육감자조림 후랑크볶음 근대나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/고구마죽 부대찌개 삼치구이 메란곤약조림 얼갈이된장무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/옥수수죽 아욱국 해물콩나물찜 돈민찌무조림 청경채무침 배추김치 (637kcal)
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 시금치된장국 두부양념구이 동그랑땡조림 건파래무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 콩비지찌개 가자미찜 당근채전 청경채나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/야채죽 소고기무국 계란말이 미나리오징어무침 도토리묵/양념장 배추김치 (638kcal)	잡곡밥/야채죽 북어콩나물국 제육볶음 삼색냉채 열무나물 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 무청시래기국 닭고기유린기 파리어묵볶음 비타민무침 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/야채죽 계란파국 돈육야채볶음 과일샐러드 우엉채조림 배추김치 (638kcal)
오전 간식	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차
오후 간식	포도주스 살과자	피크닉 웨하스	두유 꿀약과	사과주스 쿠키다스	오렌지주스 건빵	아침햇살 산도
구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	잡곡밥/깨죽 두부새우젓국 두반장돈육피망볶음 볼어묵조림 무생채 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/계란죽 소고기미역국 가자미구이 우렁강된장 청경채나물 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/흑임자죽 열무된장국 계란찜 표고탕수 양념깻잎지 도라지무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/참치죽 어묵국 닭볶음탕 야채튀김 근대나물 배추김치 (641kcal)	잡곡밥/들깨죽 맑은닭개장 돈불고기 순두부장 양배추적채샐러드 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/단호박죽 무청시래기된장국 삼치무조림 건과류멸치볶음 비타민겉절이 배추김치 (636kcal)
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 콩나물국 두부계란전 맛살링튀김 비타민무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 뼈없는감자탕 안동찜닭 콘샐러드 건파래볶음 배추김치 (636kcal)	잡곡밥/야채죽 사골무채국 해물콩나물찜 옥수수전 열무나물 배추김치 (640kcal)	잡곡밥/야채죽 돈육김치국 생선까스/소스 연근조림 오이생채 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/야채죽 청국장 간장오징어볶음 팽이맛살전 시금치나물 배추김치 (634kcal)	잡곡밥/야채죽 오징어무국 함박스테이크 호박나물 숙주나물무침 배추김치 (635kcal)
오전 간식	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차
오후 간식	망고푸딩	한컵주스 땅콩샌드	피크닉 웨하스	포도주스 꿀약과	두유 사과잼쿠키	매실주스 카스타드

구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	잡곡밥/옥수수죽 아욱된장국 돈육김치볶음 마늘쫄면치볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/단호박죽 순두부맑은국 훈제오리볶음 멕시코샐러드 열무겉절이 배추김치 (639kcal)				
저녁 식단	잡곡밥/야채죽 나가사끼짬뽕국 계란말이 도토리묵야채무침 매콤콩나물무침 배추김치 (637kcal)	잡곡밥/야채죽 오징어콩나물국 명태무조림 버섯야채볶음 청경채쌈장무침 배추김치 (636kcal)				
오전 간식	누룽지 따뜻한차	야채죽 따뜻한차				
오후 간식	피크닉포도 мага렛트	사과주스 후레쉬베리				

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

※ 원산지 표시 : "쌀, 죽, 누룽지:국내산,미국산/ 김치-배추,고춧가루:중국산 / 소고기: 호주산,미국산 / 돼지고기: 국내산 / 닭고기:국내산,브라질산 / 훈제오리:중국산

꽃게: 중국산/ 고등어:국내산,노르웨이산 / 가자미:러시아산 /코다리,동태:러시아산 / 조기:중국산 or 동남아산/ 삼치: 국내산/ 갈치: 인도네시아산

오징어: 중국산,칠레산,페루산 / 콩,두부,순두부,콩비지: 외국산 / 낙지: 태국산 / 오징어젓- 중국산/ 가다랑어:원양산/ 기타: 미트볼-돈육,계육: 국내산 / 돈까스,동그랑땡 - 돈육:국내산 / 탕수육-돈육:국내산 / 부대햄,베이컨-외국산 / 햄,소시지-계육,돈육:국내산"

※ * 상기식단은 시장사정에 따라 일부 변동될 수 있습니다. (노인 평균영양권장량 열량 : 1800~2000kcal)