

식단표

2025년 06월

목동종합사회복지관 병설 목동데이케어센터

구분	일(06.01)	월(06.02)	화(06.03)	수(06.04)	목(06.05)	금(06.06)	토(06.07)
점심 식단		수수밥 홍합탕 숙주소불고기 양상추샐러드 오이지무침 김치	대통령선거일	강남콩밥 소고기미역국 갈치구이 얼갈이숙무침 고추장감자조림 김치	흑미밥 감자호박된장국 닭봉조림 꼬막야채무침 진미채무침 김치	현충일	잡곡밥 참치김치국 연두부&양념간장 감자조림 구이김 김치
저녁 식단		잡곡밥 근대된장국 계란말이 마늘쫀볶음 다시마튀각 김치	대통령선거일	잡곡밥 북어무국 느타리제육볶음 양배추&쌈장 연근조림 김치	잡곡밥 얼갈이육개장 어묵조림 애호박볶음 숙주나물 김치	현충일	
오후 간식		기정떡+보리차		찐계란+보리차	카스테라+보리차		시리얼+두유
구분	일(06.08)	월(06.09)	화(06.10)	수(06.11)	목(06.12)	금(06.13)	토(06.14)
점심 식단		차조밥 소고기무국 코다리무조림 도토리묵무침 우영조림 김치	보리밥 팽이미소장국 스크럼블에그 우민찌고추장볶음 삼색나물 열무김치	기장밥 바지락콩나물국 탕수육&소스 쪽파무생채 고사리나물 김치	흑미밥 알탕 버섯메알장조림 도라지오이무침 고구마맛탕 김치	현미밥 사골우거지국 마파두부 미나리숙주무침 구이김 김치	잡곡밥 버섯계란국 숙주나물 오이지무침 구이김 김치
저녁 식단		잡곡밥 맑은콩나물국 야채계란찜 가지구이&양념장 근대숙무침 김치	잡곡밥 호박된장국 두부구이&양념장 피망느타리볶음 상추겉절이 김치	잡곡밥 둘깨가루배추국 돈육장조림 취나물무침 미역줄기볶음 김치	잡곡밥 두부된장국 삼치조림 단무지채무침 감자조림 김치	잡곡밥 건새우무국 생깻잎전 골뱅이무침 올방개묵&양념장 김치	
오후 간식		기정떡+보리차	찐계란+보리차	찐쌀순대+보리차	시리얼+두유	바나나	꿀호떡+요플레
구분	일(06.15)	월(06.16)	화(06.17)	수(06.18)	목(06.19)	금(06.20)	토(06.21)
점심 식단		차조밥 조갯살미역국 제육볶음 단호박샐러드 실곤약야채무침 김치	현미밥 미역오이냉국 새우가스&소스 우영조림 상추겉절이 김치	흑미밥 콩가루배추국 코다리콩나물찜 깻잎순나물 연두부&양념장 김치	기장밥 썩갓어묵탕 닭볶음탕 굴소스새송이볶음 파래자반 김치	곤드레밥&양념장 황태콩나물국 매밀전병 오징어젓갈무침 미역초무침 열무김치	잡곡밥 두부된장국 마늘쫀무침 구이김 김치 제육볶음
저녁 식단		잡곡밥 버섯찌개 떡갈비피망조림 애호박볶음 미역초무침 김치	곡밥 유부계란국 해물전 마늘쫀볶음 청포묵무침 김치	잡곡밥 북어우거지해장국 치즈야채계란말이 치커리겉절이 가지숙무침 김치	잡곡밥 맑은순두부국 임연수조림 햄감자채볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 맑은무채국 돈육불고기 상추&쌈장 천사채샐러드 김치	
오후 간식		요구르트	카스테라+보리차	두유	찐계란+보리차	꿀호떡+아침햇살	요거트

구분	일(06.22)	월(06.23)	화(06.24)	수(06.25)	목(06.26)	금(06.27)	토(06.28)
점심 식단		옥수수밥 근대된장국 낙지볶음 올방개묵&양념장 콩자반 갓김치	주먹밥 김치말이냉국수 파채너비아니구 이 단무지 요구르트	병아리콩밥 감자옹심이 청경채소불고기 쌈무 치커리겉절이 김치	기장밥 오징어무국 순대볶음 파리감자조림 견과류멸치볶음 김치	옥수수밥 양송이스프 치즈돈가스&소스 양배추샐러드 피클/파인애플 김치	잡곡밥 맑은미역국 브로콜리숙+초장 계란말이 구이김 김치
저녁 식단		잡곡밥 콩비지찌개 잡채 양상추샐러드 애호박볶음 김치	잡곡밥 닭곰탕 연두부&양념장 깻잎지 부추오이무침 김치	야채볶음밥 맑은미역국 계란후라이 파프리카부추무 침 김치	잡곡밥 홍합감자국 가자미조림 얼무숙무침 붕어묵볶음 김치	잡곡밥 팽이미소장국 청경채소고기볶 음 무들깨나물 마늘쫀지무침 김치	
오후 간식		시리얼+두유	요거트	양송이스프	물만두+보리차	바나나	과자+요구르트
구분	일(06.29)	월(06.30)					
점심 식단		흑미밥 맑은순두부찌개 닭강정 콩나물무침 양파가지볶음 김치					
저녁 식단		잡곡밥 미역오이냉국 두부조림 얼갈이숙무침 감자샐러드 김치					
오후 간식		두유					

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