

# 2026년 6월 식단표

| 일자/요일        | 01일(월)                                                | 02일(화)                                                  | 03일(수)                                                           | 04일(목)                                                | 05(금)                                                     | 06(토)                                                      |
|--------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 점심           | 잡곡밥<br>부대김치국<br>당면불고기<br>들깨스파게티<br>무채나물<br>배추김치       | 잡곡밥<br>경상도쇠고기탕국<br>춘천닭갈비<br>돈채우거지조림<br>옥수수야채샐러드<br>배추김치 | ★CJ데이★<br>잡곡밥<br>두부우동국<br>제육볶음<br>수제강된장<br>상추쌈<br>배추김치           | 잡곡밥<br>감자탕<br>해물콩나물찜<br>갯순어묵조림<br>오이탕탕이<br>배추김치       | 잡곡밥<br>쇠고기미역국(생일특식)<br>피망잡채<br>햄고구마조림<br>비트장아찌<br>배추김치    | 적은 잡곡밥<br>잔치국수(별미식)<br>갈비양념돈장조림<br>호박볶음<br>무생채<br>배추김치     |
| 점심 칼로리(Kcal) | 798.kcal                                              | 792.kcal                                                | 785.kcal                                                         | 794.kcal                                              | 799.kcal                                                  | 790.kcal                                                   |
| 저녁           | 잡곡밥<br>미역국<br>고추장짜글이<br>제철야채전<br>계절나물<br>배추김치         | 잡곡밥<br>북엇국<br>콩나물해물찜<br>불어묵조림<br>해초샐러드<br>배추김치          | 잡곡밥<br>오징어호박국<br>떡갈비조림<br>햄고구마조림<br>들기름묵은지찜<br>배추김치              | 잡곡밥<br>계란국<br>영양짜장<br>두부강정&소스<br>치커리흑임자겉절이<br>배추김치    | 잡곡밥<br>된장국<br>난자완스<br>두부새우젓찜<br>계절나물<br>배추김치              | 잡곡밥<br>고추장국<br>생선양념조림<br>단호박그린샐러드<br>건나물지짐<br>배추김치         |
| 저녁 칼로리(Kcal) | 665.kcal                                              | 650.kcal                                                | 652.kcal                                                         | 658.kcal                                              | 659.kcal                                                  | 645.kcal                                                   |
| 일자/요일        | 08(월)                                                 | 09(화)                                                   | 10(수)                                                            | 11(목)                                                 | 12(금)                                                     | 13(토)                                                      |
| 점심           | 잡곡밥<br>시골된장국<br>연근닭볶음탕<br>청포묵무침<br>토마토오이샐러드<br>배추김치   | 잡곡밥<br>황태국<br>훈제오리볶음<br>감자단호박조림<br>당근숙주나물<br>배추김치       | ★CJ데이★<br>잡곡밥<br>김치어묵국<br>생선구이<br>콩나물당면잡채<br>제철겉절이<br>배추김치       | 잡곡밥<br>사골미역국<br>돈갈비양념찜<br>과일야채마요샐러드<br>무생채<br>배추김치    | 잡곡밥<br>호박청국장<br>영양카레<br>두부시금치조림<br>비트장아찌<br>배추김치          | ★별미식/비빔밥★<br>잡곡밥<br>무청시래기국<br>백불고기<br>고명나물<br>무채나물<br>배추김치 |
| 점심 칼로리(Kcal) | 792.kcal                                              | 789.kcal                                                | 799.kcal                                                         | 795.kcal                                              | 798.kcal                                                  | 788.kcal                                                   |
| 저녁           | 잡곡밥<br>조갯살미역국<br>생선가스&소스<br>푸살리그린샐러드<br>건나물지짐<br>배추김치 | 잡곡밥<br>선짓국<br>홍합살두부조림<br>목이버섯전<br>단무지채무침<br>배추김치        | 잡곡밥<br>오징어국<br>고구마닭조림<br>새우살브로콜리볶음<br>미역초무침<br>배추김치              | 잡곡밥<br>된장국<br>해물완자조림<br>납작어묵미나리초무침<br>무나물<br>배추김치     | 잡곡밥<br>감자국<br>닭살브로콜리볶음<br>탕평채<br>시래기지짐<br>배추김치            | 잡곡밥<br>닭개장<br>야채고로케<br>실곤약깻잎무침<br>먹지지짐<br>배추김치             |
| 저녁 칼로리(Kcal) | 690.kcal                                              | 688.kcal                                                | 687.kcal                                                         | 686.kcal                                              | 692.kcal                                                  | 685.kcal                                                   |
| 일자/요일        | 15(월)                                                 | 16(화)                                                   | 17(수)                                                            | 18(목)                                                 | 19(금)                                                     | 20(토)                                                      |
| 점심           | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>떡갈비조림<br>도토리묵상추무침<br>건새우무나물<br>배추김치     | 잡곡밥<br>육개장<br>짜장불고기<br>불어묵조림<br>오이피클<br>배추김치            | ★CJ데이★<br>잡곡밥<br>콩나물국<br>파닭볶음탕<br>다시멸치시래기지짐<br>마카로니마요샐러드<br>배추김치 | 잡곡밥<br>아귀해물탕<br>숙주나물제육찜<br>도토리묵야채무침<br>건새우무나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>쇠고기미역국(생일특식)<br>계란마파덮밥<br>한식잡채<br>아삭이양파장아찌<br>배추김치 | 적은 잡곡밥<br>잔치국수(별미식)<br>돈사태감자조림<br>호박볶음<br>무생채<br>배추김치      |
| 점심 칼로리(Kcal) | 794.kcal                                              | 794.kcal                                                | 789.kcal                                                         | 786.kcal                                              | 792.kcal                                                  | 792.kcal                                                   |
| 저녁           | 잡곡밥<br>미역국<br>파리돈장조림<br>마파가지<br>계절나물<br>배추김치          | 잡곡밥<br>된장국<br>시래기짜글이<br>감자엿장조림<br>계절나물<br>배추김치          | 잡곡밥<br>시래기고추장국<br>너비아니조림<br>알배추피망겨자채<br>계절나물<br>배추김치             | 잡곡밥<br>된장국<br>단호박카레소스<br>야채고로케<br>오이생채<br>배추김치        | 잡곡밥<br>유부김치국<br>시래기두부조림<br>수제부추전<br>상추치커리샐러드<br>배추김치      | 잡곡밥<br>사골육개장<br>피쉬볼콩나물찜<br>고구마튀김<br>계절나물<br>배추김치           |
| 저녁 칼로리(Kcal) | 649.kcal                                              | 647.kcal                                                | 650.kcal                                                         | 640.kcal                                              | 660.kcal                                                  | 649.kcal                                                   |
| 일자/요일        | 22(월)                                                 | 23(화)                                                   | 24(수)                                                            | 25(목)                                                 | 26(금)                                                     | 27(토)                                                      |

|       |                                                                                                                                                           |                                                                              |                                                                                       |                                                                      |                                                                     |                                                                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 점심    | 잡곡밥<br>묵은지청국장국<br><b>된장불고기</b><br>호박고추장조림<br>콩나물무침<br>배추김치<br>792.kcal                                                                                    | 잡곡밥<br>순댓국<br><b>두부양념조림</b><br>브로콜리잡채<br>수제피클<br>배추김치<br>799.kcal            | ★CJ데이★<br>잡곡밥<br>버섯매운탕<br><b>닭살짜글이</b><br>두절새우제철나물지짐<br>흑임자청포목샐러드<br>배추김치<br>789.kcal | 잡곡밥<br>곰국<br><b>생선양념구이</b><br>꽃고추감자조림<br>오이푸주샐러드<br>배추김치<br>786.kcal | 잡곡밥<br>햄김치국<br><b>간장찜닭</b><br>천사채야채무침<br>미역줄기볶음<br>배추김치<br>792.kcal | ★별미식/비빔밥★<br>잡곡밥<br>유부장국<br><b>연양식불고기</b><br>고명나물<br>무채나물<br>배추김치<br>794.kcal |
|       | 점심 칼로리(Kcal)                                                                                                                                              |                                                                              |                                                                                       |                                                                      |                                                                     |                                                                               |
| 저녁    | 잡곡밥<br>두부탕국<br><b>모듬장조림</b><br>고구마줄기지짐<br>계절나물<br>배추김치<br>690.kcal                                                                                        | 잡곡밥<br>북엇국<br><b>고기경단조림</b><br>툇야채볶음<br>고춧잎지<br>배추김치<br>688.kcal             | 잡곡밥<br>콩가루배춧국<br><b>짬뽕소스불고기</b><br>토란대지짐<br>유자청샐러드<br>배추김치<br>687.kcal                | 잡곡밥<br>콩나물국<br><b>해물난자완스</b><br>건두부그린샐러드<br>계절나물<br>배추김치<br>686.kcal | 잡곡밥<br>시락국<br><b>민찌감자장조림</b><br>김치전<br>꼬시래기피망무침<br>배추김치<br>692.kcal | 잡곡밥<br>콩가루배춧국<br><b>생선캔무조림</b><br>연육야채전<br>숙갓겉절이&소스<br>배추김치<br>685.kcal       |
|       | 저녁 칼로리(Kcal)                                                                                                                                              |                                                                              |                                                                                       |                                                                      |                                                                     |                                                                               |
| 일자/요일 | 29(월)                                                                                                                                                     | 30(화)                                                                        |                                                                                       |                                                                      |                                                                     |                                                                               |
| 점심    | 잡곡밥<br>두부우동국<br><b>동파울소스불고기</b><br><b>건나물볶음</b><br>도토리묵달래장무침<br>배추김치<br>798.kcal                                                                          | 잡곡밥<br>참치추어탕<br><b>한식전통잡채</b><br><b>볼어묵조림</b><br>천사채냉채무침<br>배추김치<br>798.kcal |                                                                                       |                                                                      |                                                                     |                                                                               |
|       | 점심 칼로리(Kcal)                                                                                                                                              |                                                                              |                                                                                       |                                                                      |                                                                     |                                                                               |
| 저녁    | 잡곡밥<br>홍합살뚝국<br><b>떡갈비바베큐조림</b><br><b>미나리콩나물찜</b><br>단무지채무침<br>배추김치<br>690.kcal                                                                           | 잡곡밥<br>해장국<br><b>간장불고기</b><br><b>수제강된장</b><br>열무나물<br>배추김치<br>690.kcal       |                                                                                       |                                                                      |                                                                     |                                                                               |
|       | 저녁 칼로리(Kcal)                                                                                                                                              |                                                                              |                                                                                       |                                                                      |                                                                     |                                                                               |
| 원산지   | (소)국거리: 외국산 쇠고기: 외국산 돼지고기(전지): 외국산 돼지고기(후지): 국내산 닭가슴살: 국내산 닭정육:외국산(브라질 등)                                                                                 |                                                                              |                                                                                       |                                                                      |                                                                     |                                                                               |
|       | 칼비산적(돈, 계육): 국내산 동그랑땡(돈, 계육): 국내산 해물동그랑땡:<br>(오징어_외국 산), (연육_외국산) 햄(돈, 계육): 국내산 탕수육(돈육): 국내산 돈까스(돈육): 국내산 김치: 배추, 고춧 가루(중국산) 백김치: 배추(중 국산) 두부{콩(대두): 외국산} |                                                                              |                                                                                       |                                                                      |                                                                     |                                                                               |
|       | 명태: 러시아산 곶등어: 노르웨이산 오징어: 외국산 꽃게: 중국산                                                                                                                      |                                                                              |                                                                                       |                                                                      |                                                                     |                                                                               |