

2026년 6월 월간식단표



사랑과선행 이숙현영양사

	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3 (수)	6/4 (목)	6/5 (금)	6/6 (토)
중식	흑미밥 무청된장국 춘천닭갈비 하안콩나물무침 양념깻잎지 배추김치	흑미밥 두부김치국 간장불고기 상추쌈&쌈장 오그락지 배추김치	흑미밥 청경채국 생선까스&타르타르소스 연근조림 오이지무침 배추김치	흑미밥 들깨미역국 제육두루치기 어묵채마늘쫄볶음 마카로니샐러드 배추김치	흑미밥 근대국 짜장덮밥 팝콘치킨강정 짜사이채무침 배추김치	흑미밥 어묵무국 돈육야채볶음 열무나물장무침 락교마늘쫄무침 배추김치
석식	흑미밥 웅심이만두국 미트볼데리야끼조림 미역오리엔탈무침 고춧잎무침 배추김치	흑미밥 오징어무국 비엔나소세지볶음 느타리버섯나물 일본식갯절임지무침 배추김치	흑미밥 감자양파국 가마보꼬조림 시래기된장지짐 김자반 배추김치	흑미밥 우거지순대국 두부조림 부추무침 알마늘장아찌 배추김치	흑미밥 호박된장찌개 가자미카레구이 치커리겉절이 쌈다시마&초창 배추김치	흑미밥 청경채된장국 떡갈비조림 시금치나물 해초무침 배추김치
	6/8 (월)	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)
중식	흑미밥 맑은콩나물국 돈육김치찜 건새우마늘쫄볶음 연두부&양념장 배추김치	흑미밥 시금치국 간장닭갈비 무생채 도시락김 배추김치	흑미밥 북어채두부국 후르츠탕수육 미역줄기양파볶음 오복지무침 배추김치	흑미밥 얼갈이배춧국 제육고추장볶음 콩나물유부냉채 간장깻잎지 배추김치	흑미밥 참치미역국 하이라이스 그린샐러드&드레싱 반달단무지무침 배추김치	흑미밥 시래기국 닭감자조림 청포묵무침 양념고춧잎지 배추김치
석식	흑미밥 아욱국 동그랑땡조림 올방개묵무침 간장고추채 배추김치	흑미밥 감자호박국 돈채피망볶음 우육오리엔탈무침 오이지무침 배추김치	흑미밥 수제비국 메추리알곤약조림 호박나물볶음 고들빼기무침 배추김치	흑미밥 설렁탕 두부스틱&칠리소스 죽순채볶음 무말랭이무침 배추김치	흑미밥 청국장 삼치구이 불어묵조림 꼬시래기무침 배추김치	흑미밥 홍합무국 계란찜 토란대나물볶음 모듬장아찌무침 배추김치
	6/15 (월)	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19 (금)	6/20 (토)
중식	흑미밥 김치콩나물국 들깨제육불고기 천사채샐러드 해초무침 배추김치	흑미밥 근대국 성선까스&타르타르소스 새송이버섯볶음 상추오리엔탈무침 배추김치	흑미밥 들깨미역국 오징어돈육불고기 양배추찜&쌈장 고춧잎장아찌 배추김치	흑미밥 아욱국 안동찜닭 어묵채볶음 양념깻잎지 배추김치	흑미밥 어묵무국 카레소스 야채권&칠리소스 오복지무침 배추김치	흑미밥 팽이버섯우거지국 제육볶음 어슷우영조림 간장고추채 배추김치
석식	흑미밥 호박감자국 너비아니구이 청경채된장무침 오그락지 배추김치	흑미밥 닭배추국 두부조림 실곤약야채무침 도시락김 배추김치	흑미밥 조랭이떡국 비엔나소야볶음 청포묵김가루무침 일본식갯절임지 배추김치	흑미밥 된장찌개 가마보꼬조림 미역줄기볶음 부추생채 배추김치	흑미밥 청경채국 동태조림 느타리버섯볶음 오이지무침 배추김치	흑미밥 감자두부국 간풍팝콘치킨 시래기지짐 궁채절임지 배추김치
	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24 (수)	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)
중식	흑미밥 시금치국 돈사태떡찜 미역줄기볶음 양념마늘쫄지 배추김치	흑미밥 어묵김치국 닭볶음탕 그린빈소초팽이버섯볶음 간장깻잎지 배추김치	흑미밥 북어채두부국 간장제육볶음 상추쌈&쌈장 콩나물무침 배추김치	흑미밥 얼갈이배춧국 닭살카레불고기 느타리마늘쫄볶음 오이지무침 배추김치	흑미밥 나가사키짬뽕국 마파두부 표고버섯강정 짜사이채무침 배추김치	흑미밥 홍합미역국 춘천닭갈비 올방개묵무침 무말랭이무침 배추김치
석식	흑미밥 설렁탕 두부조림 영곤맛살볶음 고춧잎무침 배추김치	흑미밥 유채국 순살돈까스&소스 연근조림 반달단무지무침 배추김치	흑미밥 근대국 해물완자 건두부굴소스볶음 아삭이그추무침 배추김치	흑미밥 물만두국 돈채피망볶음 우육냉채 고들빼기무침 배추김치	흑미밥 청국장 고등어무조림 어묵채볶음 일본식갯절임지무침 배추김치	흑미밥 열무된장국 두부스틱&칠리소스 가지나물 해초샐러드 배추김치
	6/29 (월)	6/30 (화)				
중식	흑미밥 맑은콩나물국 돈육김치찜 연두부&양념장 오그락지 배추김치	흑미밥 우거지국 깻잎닭갈비 청포묵무침 부추겉절이 배추김치				
석식	흑미밥 수제비국 미트볼데리야끼조림 도토리묵상추무침 간장고추채 배추김치	흑미밥 감자호박맑은국 메추리알장조림 미역줄기볶음 실곤약야채무침 배추김치				

※ 식재료 원산지(주말및공휴일메뉴제외, 별도안내) ※

쌀, 흑미, 돼지, 오리, 고등어: 국내산/닭가슴살: 국내산, 닭정육: 브라질산/배추김치: 배추-중국산, 고춧가루-중국산/두부류, 콩비지: 외국산/쇠고기: 호주산/
동태: 미국산, 러시아산/코다리: 러시아산/오징어: 중국산/다랑어: 원양산(태평양)/오징어까스: 중국산, 오징어볼/링: 외국산(칠레, 중국, 페루),
진미채(오징어: 페루산)/식육가공-돈육, 계육: 국내산, 쇠고기: 호주산/베이컨: 외국산/해물동그랑땡(오징어): 외국산/칠레산, 페루산, 중국산등

※ 상기 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※