

2026년 06월 식단표 - 작성자 : 이연화 영양실장

일자/요일		01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		혼합잡곡밥 황태해장국 사태장조림 느타리탕평채 배추김치 큐브오이무침	혼합잡곡밥 한우우거지콩나물국 고등어무조림 부추토마토샐러드 배추김치 애호박새우젓볶음	휴	혼합잡곡밥 한우용심이국 소불고기 콩나물겨자채 열무김치 오징어젓갈무침	혼합잡곡밥 한우육개장 애호박부추전 도토리묵무침 미니깍두기 지리멸건과류볶음	휴
점심칼로리(Kcal)		703	705		701		
저녁		혼합잡곡밥 한우미역국 조기조림 감자채볶음 배추김치 근대된장무침	혼합잡곡밥 속갓어묵탕 돼지불고기 양상추샐러드 배추김치 브로콜리새우볶음		혼합잡곡밥 두부된장찌개 삼치무조림 과일샐러드 열무김치 청경채무침	혼합잡곡밥 들깨버섯탕 닭다리살볶음 우엉조림 배추김치 시금치나물무침	
저녁칼로리(Kcal)		684	692		693	692	
오전간식							
오후간식		(오후간식)증편 (저녁간식)요구르트	(오후간식)핫케익 (저녁간식)과일		(오후간식)과일 (저녁간식)요거트	(오후간식)카스테라 (저녁간식)과일	
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	07(일)	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		혼합잡곡밥 장터국밥 갈치구이 파프리카/브로콜리 배추김치 속갓두부무침	상추소보로비빔밥 감자미역국 올방개목무침 콩나물/우생채 열무김치/비빔장 계란후라이/두유	혼합잡곡밥 한우양배춧국 코다리강정 황도요거트샐러드 배추김치/쥬스 열무된장무침	혼합잡곡밥 배추된장국 대패목살두루치기 상추겔잎들깨무침 열무김치 큐브감자조림	혼합잡곡밥 한우뚝국 연두부/양념장 돌나물사과생채 배추김치/요플레 찐가지양념무침	혼합잡곡밥 두부청국장찌개 삼치무조림 키위샐러드 백김치 얼갈이된장무침
점심칼로리(Kcal)		701	775	742	703	759	698

저녁		혼합잡곡밥 한우청포묵탕 다진고기두부조림 상추겉절이 배추김치 표고피망볶음	혼합잡곡밥 한우설렁탕 생선전 근대나물무침 배추김치 오이지무침	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 소불고기 애호박볶음 배추김치 속주맛살무침	혼합잡곡밥 콩나물국 가자미무조림 치커리파인겉절이 배추김치/김자반 취나물볶음	혼합잡곡밥 아욱국 닭감자조림 양상추샐러드 배추김치 열치깻잎찜	
저녁칼로리(Kcal)		687	692	688	703	697	
오전간식							
오후간식		(오후간식)참치카나피 (저녁간식)요구르트	(오후간식)단호박죽 (저녁간식)과일	(오후간식)과일 (저녁간식)요거트	(오후간식)찐감자 (저녁간식)과일	(오후간식)유부초밥 (저녁간식)요거트	(오후간식)과일
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	14(일)	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		혼합잡곡밥 한우떡국 닭고추장볶음 오리엔탈유자샐러드 배추김치 무채들깨볶음	혼합잡곡밥 얼큰콩나물고깃국 코다리무조림 마카로니샐러드 배추김치/식혜 근대고추장무침	혼합잡곡밥 들깨수제비 훈제오리불고기 상추겨자무침 배추김치 오징어젓갈무침	카레라이스 썩갠어묵탕 오트피쉬가스/소스 메밀막국수 배추김치 단무지채부추무침	혼합잡곡밥 황태양지무탕국 돈안심메란장조림 파인애플샐러드 배추김치 청경채표고볶음	혼합잡곡밥 배추된장국 고추장불고기 불어묵마늘쫄볶음 백김치 근대된장무침
점심칼로리(Kcal)		703	762	706	710	706	697
저녁		혼합잡곡밥 아욱된장국 돈안심장조림 청경채나물무침 배추김치 양송이새우살볶음	혼합잡곡밥 된장찌개 다진고기완자전 노각무침 배추김치 가지나물볶음	혼합잡곡밥 애호박순두부탕 고등어무조림 양상추샐러드 배추김치 브로콜리피망볶음	혼합잡곡밥 한우미역국 두부조림 시래기나물볶음 배추김치 사과파프리카무침	혼합잡곡밥 양지육개장 삼치무조림 감자조림 배추김치 돌나물초장무침	
저녁칼로리(Kcal)		690	689	692	690	689	
오전간식							
오후간식		(오후간식)증편 (저녁간식)요구르트	(오후간식)부추김치전 (저녁간식)과일	(오후간식)과일 (저녁간식)요거트	(오후간식)단호박찜 (저녁간식)과일	(오후간식)프렌치토스트 (저녁간식)요거트	(오후간식)요거트
기능별식이							
당뇨							

경관							
저염							
일자/요일	21(일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		혼합잡곡밥 돈육김치찌개 삼색계란찜 도토리묵무침 열무김치/두유 멸치아몬드볶음	혼합잡곡밥 쇠고기열갈이국 가자미구이 부추토마토샐러드 배추김치/바나나 두반장가지볶음	혼합잡곡밥 잔치국수 돼지갈비찜 상추겔잎들깨무침 배추김치 무생채무침	콩나물밥/버섯간장 한우양지미역국 다진고기두부조림 돌나물사과무침 배추김치/요거트 애호박볶음	혼합잡곡밥 아욱수제비국 춘천닭갈비 키위샐러드 배추김치 숙갓두부무침	혼합잡곡밥 된장찌개 콩치우조림 느타리탕평채 백김치 청경채나물무침
점심칼로리(Kcal)		732	779	709	754	704	698
저녁		혼합잡곡밥 맑은감자국 조기우조림 미니새송이피망볶음 배추김치 과일샐러드	혼합잡곡밥 들깨버섯탕 단호박사태장조림 숙갓나물무침 배추김치 양상추샐러드	혼합잡곡밥 콩나물국 소불고기 양배추찜/쌈장 배추김치 오징어젓갈무침	혼합잡곡밥 갈비탕 생선전 마늘쫄썬송이볶음 배추김치 깻잎찜	혼합잡곡밥 황태해장국 돼지불고기 단호박곤약조림 배추김치 상추겔절이	
저녁칼로리(Kcal)		700	700	687	699	686	
오전간식							
오후간식		(오후간식)보리빵 (저녁간식)요구르트	(오후간식)감자전 (저녁간식)과일	(오후간식)과일 (저녁간식)요거트	(오후간식)편감자 (저녁간식)과일	(오후간식)프렌치토스 (저녁간식)요거트	(오후간식)과일
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							
일자/요일	28(일)	29(월)	30(화)				
아침							
아침칼로리(Kcal)							
점심		혼합잡곡밥 한우만둣국 소불고기 상추겨자무침 배추김치 무채장아찌무침	혼합잡곡밥 해물짬뽕 참쌀탕수육 유자샐러드 미니깍두기 중화풍숙주볶음				

점심칼로리(Kcal)		705	710				
저녁		혼합잡곡밥 두부된장찌개 삼치무조림 콩나물무침 배추김치 갯잎나물볶음	혼합잡곡밥 한우뚝국 명란계란찜 연근흑임자소스무침 배추김치 애호박볶음				
저녁칼로리(Kcal)		688	687				
오전간식							
오후간식		(오후간식)증편 (저녁간식)요구르트	오후간식)에그모닝빵 (저녁간식)과일				
기능별식이							
당뇨							
경관							
저염							