

식단표

2026년 06월

햇살재활주간보호센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	잡곡밥 황태미역국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 시금치두부무침 배추김치 (514kcal)	잡곡밥 만둣국 반달메추리알장조림 사각어묵볶음 가지무침 배추김치 (723kcal)	잡곡밥 시래기된장국 고등어구이 오이무침 무생채 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 명란호박국 훈제오리볶음 깻순무침 양배추물김치 배추김치 (714kcal)	잡곡밥 안매운순두부국 동태전&양념장 감자조림 알배추, 양배추쌈&쌈장 배추김치 (699kcal)	잡곡밥 순댓국 동태무조림 도토리묵&양념장 고추지무침 배추김치 (821kcal)
저녁 식단	잡곡밥 맑은김치국 순살고등어구이 도토리묵&양념장 부추양파무침 깍두기 (598kcal)	잡곡밥 사골파국 돼지고기피망볶음 열무나물 가지무침 배추김치 (472kcal)	잡곡밥 버섯전골 참치달걀말이 명엽채조림 호박나물 배추김치 (572kcal)	잡곡밥 시래기된장국 새우살채소전 무른병아리콩조림 깻순나물 배추김치 (608kcal)	잡곡밥 순대국 돈사태찜 취나물무침 탕평채 배추김치 (607kcal)	잡곡밥 재첩살국 채소계란말이 잔멸치볶음 고춧잎나물 배추김치 (627kcal)
오전 간식	닭죽	단호박죽	들깨죽	땅콩죽	녹두죽	자색고구마죽
오후 간식	바나나&토마토	삶은감자/요구르트	영양떡&두유	수박	두부과자/두유	방울토마토
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	잡곡밥 순댓국 계란찜 숙주오이무침 오이고추된장무침 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 시래기된장국 간장돼지불고기 청경채 무침 오징어무채젓갈 양배추물김치 (749kcal)	돈육카레소스 잡곡밥 계란실파국 해물동그랑땡 양상추샐러드&흑임 자 D 배추김치 (815kcal)	잡곡밥 사골곰탕 고등어구이 흑임자연근샐러드 파리고추된장찜 콩나물무침 (583kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈육불고기 양배추찜&쌈장 알감자조림 배추김치 (814kcal)	잡곡밥 계란실파국 돼지고기단호박조림 오이양파무침 가지나물 배추김치 (545kcal)
저녁 식단	잡곡밥 사골우거지국 갈비찜 잡채 열무나물무침 배추김치 (744kcal)	잡곡밥 쫄갓된장국 돈채피망볶음 고사리나물 취나물무침 배추김치 (491kcal)	잡곡밥 건새우맑은국 참스테이크 목이버섯볶음 상추무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 오리불고기 머위나물 브로콜리숙회&초고 추장 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 온두부찜&김치볶음 어묵채볶음 얼갈이겉절이 깍두기 (531kcal)	잡곡밥 반계탕 새우살채소볶음 감자조림 치커리겉절이 배추김치 (877kcal)
오전 간식	감자죽	녹두죽	팥죽 ↑	흑임자죽	당근죽	녹두죽
오후 간식	카스테라/요구르트	수박	과일후르츠푸딩	삶은고구마/요플레	삶은달걀/두유	파배기/감귤차

구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	잡곡밥 어묵국 두부조림 채소계란찜 마늘쫄볶음 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 돼지불고기 썩갓두부무침 콩나물오이무침 상추쌈&쌈장 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 순살감자탕 상추쌈&쌈장 무나물 애호박느타리버섯볶음 배추김치 (747kcal)	잡곡밥 무채국 명태전 고사리볶음 세발나물 배추김치 (513kcal)	잡곡밥 썩갓어묵국 돈육채소볶음 감자조림 가지볶음 배추김치 (890kcal)	잡곡밥 설렁탕&소면 두부조림 우영볶음 다시마, 양배추쌈& 양념장 배추김치 (652kcal)
저녁 식단	잡곡밥 된장찌개 닭찜 고사리나물 오이고추쌈장무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 오징어맑은국 소고기육전&양념장 참나물무침 양파장아찌 배추김치 (786kcal)	잡곡밥 버섯맑은국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 미나리나물 배추김치 (475kcal)	잡곡밥 미소장국 돈육짜장소스 만두찜&초간장 머위나물무침 배추김치 (685kcal)	잡곡밥 콩나물국 오리주물럭 우영조림 얼갈이겉절이 배추김치 (626kcal)	잡곡밥 순대국 참치계란전 파프리카볶음 시금치나물 배추김치 (836kcal)
오전 간식	들깨죽	땅콩죽	쇠고기야채죽	고구마죽	단호박죽	녹두죽
오후 간식	카스테라/두유	수박	콩국수	삶은감자/요구르트	토마토	삶은고구마/두유
구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	잡곡밥 북어무채국 오리훈제구이 연근 맛살샐러드 브로콜리 볶음 배추김치 (448kcal)	잡곡밥 닭곰탕 고등어구이 양배추쌈&쌈장 두부참나물무침 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 두부된장국 오삼불고기 새송이버섯볶음 마늘쫄볶음 열무김치 (587kcal)	잡곡밥 유부뚝국 삼치구이 미역줄기볶음 오이무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 안매운육개장 채소계란찜 브로콜리두부무침 사과양배추샐러드 열무김치 (571kcal)	잡곡밥 들깨무채국 돼지불고기 동그랑땡 미역줄기볶음 배추김치 (625kcal)
저녁 식단	잡곡밥 차돌박이된장찌개 삼치구이 도토리묵&양념장 김자반무침 깍두기 (602kcal)	잡곡밥 안매운김치국 동그랑땡전 죽순채소볶음 배추나물 깍두기 (479kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 소고기곤약조림 깍뽕쌈&쌈장 도라지나물 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 콩나물국 조기구이 오이나물 김구이 배추김치 (441kcal)	잡곡밥 돈육완자탕 계란말이 파리고추멸치조림 미나리무침 배추김치 (672kcal)	잡곡밥 북어채국 닭갈비 탕평채 아삭이오이고추무침 배추김치 (685kcal)
오전 간식	흑임자죽	계란죽	감자죽	닭죽	팔죽	들깨죽
오후 간식	잼모닝빵/우유	단호박범벅/두유	토마토	참외	파자/음료수	과일요거트
구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	잡곡밥 미역국 돈육불고기 감자채볶음 얼갈이겉절이 배추김치 (784kcal)	잡곡밥 콩가루배추국 동태무조림 무른강낭콩조림 브로콜리마요무침 배추김치 (614kcal)				
저녁 식단	잡곡밥 콩가루썩국 오리훈제구이&머스 타드 맛살채소볶음 시금치무침 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 미역국 돈육장조림 파리고추양념찜 상추겉절이 배추김치 (573kcal)				
오전 간식	녹두죽	땅콩죽				
오후 간식	카스테라/뉴케어	모듬떡/메밀차				

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