

식단표

2026년 06월

동구노인장기요양센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	잡곡밥 황태미역국 간장불고기 표고버섯볶음 시금치무침 배추김치 (514kcal)	잡곡밥 만둣국 반달메추리알장조림 사각어묵볶음 아삭이오이고추무침 배추김치 (723kcal)	잡곡밥 시래기된장국 순살가자미찜 고사리나물 무생채 배추김치 (479kcal)	잡곡밥 명란호박국 떡갈비구이 들기름막국수무침 오이나물 배추김치 (714kcal)	잡곡밥 안매운순두부국 동태전&양념장 당근감자채볶음 양파장아찌 배추김치 (699kcal)	추가밥 잔치국수 닭살오븐구이 메밀전병 단무지무침 배추김치 (821kcal)
오전 간식	과채주스	그릭요거트	한과&요구르트	방울토마토	양송이스프	유과&보리차
오후 간식	과배기&매실차	바나나	시루떡&보리차	감자범벅	바나나	단팥빵
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	잡곡밥 온도토리묵국 닭갈비 깻잎쌈&쌈장 파프리카볶음 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 순대국 두부구이&양념장 명엽채조림 도라지나물 배추김치 (749kcal)	돈육카레소스 잡곡밥 계란실파국 닭장각구이 양상추샐러드&참깨 D 배추김치 (815kcal)	잡곡밥 사골곰탕 고등어구이 단배추나물 건파래무침 깍두기 (583kcal)	잡곡밥 된장찌개 우삼겹굴소스볶음 양배추찜&쌈장 부추무침 배추김치 (814kcal)	잡곡밥 계란실파국 소고기단호박조림 오이들깨나물 숙갓겉절이 깍두기 (545kcal)
오전 간식	참외	사과	블루베리	두유	비피더스	방울토마토
오후 간식	유과&보리차	호박설기&보리차	컵케이크&유자차	단호박찜	삶은달걀&식혜	과배기
구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	잡곡밥 들깨수제비국 채소계란말이 파리고추멸치볶음 숙주당근무침 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 돈육수육 청경채굴소스볶음 콩나물무침 깍두기 (601kcal)	잡곡밥 순살감자탕 해물동그랑땡 건새우마늘종볶음 애호박들깨무침 배추김치 (747kcal)	열무비빔밥&강된장 무채국 계란후라이 맛살채소볶음 치커리무침 배추김치 (513kcal)	잡곡밥 숙갓어묵국 목살채소볶음 감자조림 흑임자연근샐러드 배추김치 (890kcal)	잡곡밥 설렁탕&소면 멸치조림 어묵채소볶음 상추겉절이 배추김치 (652kcal)
오전 간식	우유미숫가루	핫케이크	과채주스	비피더스	치즈	숙떡 & 보리차
오후 간식	유과&매실차	요구르트	카스타드	사과	양갱&둥글레차	바나나
구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	잡곡밥 북어무채국 오리훈제구이&머스 타드 양배추피망볶음 가지찜 배추김치 (448kcal)	잡곡밥 닭곰탕 삼치구이 우엉채조림 상추무침 배추김치 (596kcal)	잡곡밥 두부된장국 참스테이크 느타리버섯볶음 참나물무침 깍두기 (587kcal)	잡곡밥 동태맑은국 오삼불고기 고춧잎나물볶음 무장아찌 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 안매운육개장 채소계란찜 브로콜리두부무침 비름나물볶음 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 들깨무채국 소고기양송이볶음 구운애호박무침 고사리나물 배추김치 (625kcal)
오전 간식	비피더스	사과	곡물쿠키&올무차	바람떡&보리차	두유	바나나
오후 간식	프렌치토스트	카스테라	토마토	떠먹는요구르트	곡물바	플레인요거트

구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	잡곡밥 안매운김치국 돈사태찜 감자채볶음 얼갈이겉절이 깍두기 (784kcal)	잡곡밥 갈비탕 새우살겉절이 무른병아리콩조림 곰취나물무침 배추김치 (614kcal)				
오전 간식	밤만쥬&유자차	도너츠&보리차				
오후 간식	바나나	오렌지				

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