식단표

2026년 06월

(주)대교뉴이프 대구남부통합센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	닭살간장볶음 잡곡밥 두부김치국 호박나물볶음 무채초절임 깍두기 (548/27kcal)	임연수구이 잡곡밥 미소장국 청포묵무침 도라지채무침 배추김치 (568/25kcal)	닭살김치찜 잡곡밥 무채된장국 부추야채전 무생채 열무김치 (546/26kcal)	제육볶음 잡곡밥 감자국 부추무침 상추쌈&쌈장 배추김치 (587/29kcal)	훈제오리야채볶음 잡곡밥 얼갈이된장국 마늘쫑볶음 쌈무 배추김치 (568/28kcal)	우동 잡곡밥 갈비만두 오이지무침 단무지 배추김치 (544/25kcal)
저녁 식단	소고기무국 잡곡밥 어묵볶음 감자조림 치커리겉절이 배추김치 (568/27kcal)	맑은육개장 잡곡밥 후랑크야채볶음 계란오이샐러드 무말랭이 배추김치 (568/28kcal)	단호박영양밥*양념장 시래기국 새우까스*타르소스 순두부찜 양념김 배추김치 (588/27kcal)	메기데리야끼조림 잡곡밥 계란파국 김말이튀김 청경채나물 배추김치 (597/30kcal)	따로국밥 잡곡밥 계란볶음 무오이무침 간장고추지 배추김치 (588/26kcal)	떡갈비구이 잡곡밥 버섯무국 미역줄기볶음 도라지채무침 배추김치 (544/23kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	보리과자	요거얌얌	쌀과자	계절과일	요플레	비타민두유
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	소고기우거지해장국 잡곡밥 너비아니데리야끼구이 코우슬러샐러드 오이무침 배추김치 (578/27kcal)	코다리무조림 잡곡밥 콩나물국 메밀전병 김자반 배추김치 (560/28kcal)	등심순살돈까스 후리가케볶음밥 유부장국 버섯볶음 고구마범벅 배추김치 (587/29kcal)	닭감자조림 잡곡밥 청국장찌개 열무된장지짐 땅콩조림 배추김치 (594/28kcal)	어묵잔치국수-야채국 추가밥 김치전 계란범벅샐러드 반달단무지 배추김치 (586/27kcal)	열무비빔밥 유부국 메추리알장조림 부추무침 무짠지채무침 배추김치 (567/25kcal)
저녁 식단	짜장소스 백미밥 두부장국 야채고로케 짜사이채무침 배추김치 (546/25kcal)	돈육장조림 잡곡밥 어묵국 메밀간장국수 로메인무침 배추김치 (593/27kcal)	가자미구이 잡곡밥 무채국 숙주무침 청경채생채 배추김치 (562/27kcal)	콩나물양념밥-잡곡밥 건새우무국 생선까스&소스 무나물볶음 파래김구이 배추김치 (562/27kcal)	고추장불고기 잡곡밥 미역장국 상추겉절이 온두부 배추김치 (574/25kcal)	닭가슴살피망볶음 잡곡밥 호박고추장국 우엉채조림 콩나물무침 배추김치 (569/27kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	바나나	두유-요거얌얌,비피더스	장건강음료	요거얌얌	비피더스	두유

구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	고구마닭갈비 잡곡밥 배추된장국 콩나물무침 미나리무침 배추김치 (547/29kcal)	불향고기볶음 잡곡밥 김치오뎅국 브로컬리참깨무침 양배추쌈&쌈장 배추김치 (547/29kcal)	고등어시래기지짐-삼치 잡곡밥 된장찌개 도토리묵무침 상추무침 배추김치 (601/29kcal)	간장버섯불고기 잡곡밥 들깨미역국 맛살잡채 숙주당근무침 배추김치 (567/24kcal)	순살닭조림 잡곡밥 고추장찌개 가지나물 다시마채무침 배추김치 (568/25kcal)	야채볶음밥 미소장국 멘치까스 고구마샐러드 피클 배추김치 (574/26kcal)
저녁 식단	부대찌개 잡곡밥 김치전 고사리나물 양파장아찌 깍두기 (568/27kcal)	닭가슴살피망볶음 잡곡밥 쇠고기무국 도라지채무침 미역줄기볶음 배추김치 (598/30kcal)	언양식불고기 잡곡밥 순두부찌개 맛살야채볶음 배추된장무침 열무김치 (587/26kcal)	삼치조림 잡곡밥 콩가루배추국 부추전 청경채나물 깍두기 (537/24kcal)	굴소스돈채볶음 잡곡밥 시래기된장국 무조림 꽃빵 배추김치 (548/29kcal)	고등어구이 잡곡밥 콩나물국 호박나물볶음 양념김구이 배추김치 (547/28kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	쌀과자	요플레	두유-요거얌얌,비피더스	요구르트	비피더스	단팥빵
구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	코다리무조림 잡곡밥 아욱된장국 당면부추무침 마늘쫑지고추장무침 배추김치 (549/25kcal)	함박스테이크 후라기케양념밥 크림스프 두부조림 무초절임 배추김치 (585/27kcal)	영양갈비탕(선호도 조사반영) 잡곡밥 김치전 낙지초무침 스틱야채(적양파,오이) 배추김치 (569/27kcal)	짬뽕국 잡곡밥 알미트볼강정 표고버섯볶음 치커리무침 배추김치 (568/26kcal)	닭살조림 잡곡밥 시금치된장국 김자반 청경채겉절이 깍두기 (567/27kcal)	모밀국수 잡곡밥 멘치카츠 꼬들단무지 쑥갓나물 배추김치 (588/29kcal)
저녁 식단	돈육김치볶음 잡곡밥 감자국 올방개묵무침 무짠지무침 열무김치 (564/27kcal)	취나물양념밥&양념장 호박새우젓국 메추리알장조림 고사리나물 양념김구이 깍두기 (568/25kcal)	고기장조림 잡곡밥 우거지된장국 어묵볶음 깐마늘지 배추김치 (568/29kcal)	순살감자탕 잡곡밥 두부탕수 총알버섯조림 오복지무침 배추김치 (567/28kcal)	계란말이 잡곡밥 해물순두부찌개 감자볶음 콩나물무침 배추김치 (564/27kcal)	오리야채볶음 잡곡밥 토란대된장국 무오이초무침 땅콩조림 배추김치 (587/25kcal)
오전 간식	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차	건강차
오후 간식	엔요	보리과자	계절과일	두유-요거얌얌,비피더스	비피더스	저당요구르트

구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	하이라이스 팽이장국 돈까스*소스 찐만두 오이피클 배추김치 (588/29kcal)	닭무국 잡곡밥 생선까스*소스 열무나물무침 천사채샐러드 배추김치 (582/27kcal)				
저녁 식단	간장불고기 잡곡밥 소고기무국 가지나물 상추겉절이 배추김치 (592/27kcal)	샤브샤브 잡곡밥 언양식떡갈비 실곤약무침 양상추샐러드D 배추김치 (585/28kcal)				
오전 간식	건강차	건강차				
오후 간식	엔요	보리과자				

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

※ *영양사 면허번호102937 이경진