

식단표

2026년 06월

중구구립치매전담형주간보호센터(건강마실터)

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일	
1		2		3 9회지방선거		4		5	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 청국장찌개 제육볶음 크림펜네파스타 얼갈이겉절이 포기김치 750	백미밥 순두부찌개 삼선짜장소스 탕수육강정 숙주장아찌 포기김치 650	백미밥 시금치콩나물국 찜닭 만두유리기 제철나물 포기김치 750	잡곡밥 참치주어탕 계란찜 미나리느타리초무침 호박나물 포기김치 650			백미밥 들깨버섯탕 숯불돼지불고기 탕평채 연근무화파조림 포기김치 750	잡곡밥 열무된장국 돈육미나리볶음 브로콜리흑임자무침 팽이버섯장아찌 포기김치 650	잡곡밥 참치김치찌개 달걀데리조림 베이컨버섯볶음 모듬샐러드&드레싱S 포기김치 750	백미밥 육개장 달걀토마토볶음 콩나물겨자냉채 양념깻잎지 포기김치 650
간식		간식		간식		간식		간식	
보리차 마들렌 +요플렛		동글레차 튼튼칼슘롤 +검은콩두유		————		결명자차 과일		녹차 정통밤만쥬 +애플요거트워터	
8		9		10		11		12	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 나그나그짬뽕국 고추잡채 지삼선 무짜지채무침 포기김치 750	백미밥 참치우거지탕 버섯아미코카레 감자고로케&미니게첩 얼갈이겉절이 포기김치 650	백미밥 소고기미역국 돈육버섯불고기 오색모듬전 황도야채샐러드&드레싱S 포기김치 750	잡곡밥 우렁된장찌개 깻잎순대볶음 감자당근조림 제철나물 포기김치 650	잡곡밥 들깨버섯탕 깻잎닭갈비 고구마탕 브로콜리&조장 포기김치 750	백미밥 해물순두부찌개 함박스테이크&소스 토마토펜네파스타 부추적채무침 포기김치 650	백미밥 청국장찌개 콩나물돈불고기 한식잡채 양배추&쌈장 포기김치 750	잡곡밥 순살감자탕 단호박계란찜 잡채어묵조림 청경채나물 포기김치 650	잡곡밥 배추콩가루된장국 달걀김치볶음 단호박꿀찜 미나리무생채 포기김치 750	백미밥 부대찌개 삼치데리조림 감자오이샐러드 치커리토마토겉절이 포기김치 650
간식		간식		간식		간식		간식	
보리차 꿀호떡 +비타민두유		동글레차 화이트프렌즈링 +스위티자몽주스		결명자차 뚜레쥬르미니샌드(딸기) +유기농비락식혜		녹차 과일		보리차 마가렛 +요플렛(딸기)	
15		16		17		18		19	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 시금치콩나물국 돈육가지볶음 탕평채 흑임자연근무침 포기김치 750	백미밥 부대찌개 오징어까스&칠리소스 비빔당면 청경채겉절이 포기김치 650	백미밥 호박고추장찌개 로제찜닭 콩야채샐러드 팽이버섯장아찌 포기김치 750	잡곡밥 열무된장국 수제가지마카레튀김 어묵콩나물찜 순두부&양념장 포기김치 650	잡곡밥 미역국 단호박해물찜 푸실라샐러드 부추적채무침 포기김치 750	백미밥 닭곰탕 미트볼계란조림 오색모듬전 양념깻잎지 포기김치 650	백미밥 얼큰버섯탕 돈육숙주볶음 매콤잡채어묵조림 미나리무생채 포기김치 750	잡곡밥 짬뽕국 쫄면밥 군만두&초간장 오이지무침 포기김치 650	잡곡밥 근대된장국 닭볶음탕 부추잡채 모듬샐러드&드레싱S 포기김치 750	백미밥 참치주어탕 토마토계란볶음 도토리묵백김치무침 얼갈이겉절이 포기김치 650
간식		간식		간식		간식		간식	
동글레차 후레쉬베리 +튼튼스콜요거얌얌		결명자차 미니딸기파운드 +양파요구르트		녹차 치즈에반한 크리스피롤21곡 +헬씨누리배도라지주스		보리차 과일		동글레차 참쌀유과 +검은깨두유	

22		23		24		25		26	
점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁	점심	저녁
잡곡밥 얼큰버섯탕 들깨백달걀비 멕시칸샐러드 제철나물(열무) 포기김치 750	백미밥 부대찌개 크레미덮밥 돈민짜가지볶음 순두부&양념장 포기김치 650	백미밥 얼큰콩나물국 돈육짜장볶음 비빔만두 새우살브로콜리볶음 포기김치 750	잡곡밥 들깨버섯탕 코다리무조림 비엔나야채볶음 새싹야채샐러드&드레싱S 포기김치 650	잡곡밥 근대된장국 고구마찜닭 오징어느타리초무침 들깨무나물 포기김치 750	백미밥 경상도식소고기해장국 푸팟퐁커리 미니돈까스&미니케첩 얼갈이나물 포기김치 650	백미밥 북어미역국 한방돈육찜 한식잡채 도라지오이무침 포기김치 750	잡곡밥 소고기샤브국 돈민짜두부조림 고구마맛탕 청경채겉절이 포기김치 650	잡곡밥 청국장찌개 닭볶음탕 감자당근조림 제철나물(쑥갓나물) 포기김치 750	백미밥 돈육김치찌개 삼색계란찜 종화버섯볶음 부추적채무침 포기김치 650
간식		간식		간식		간식		간식	
결명자차 두레쥬르 미니치즈롤인 +파스타르유산균음료		녹차 겉걸이치즈스틱 +요플렛		보리차 미니소보로빵 +글글이한라봉		둥글레차 과일		결명자차 두레쥬르 초코찰떡파이 +튼튼스쿨 당이제로당	
29		30							
점심	저녁	점심	저녁						
잡곡밥 시금치된장국 돈육미파가지볶음 도토리묵상추무침 들깨무나물 포기김치 750	백미밥 순두부찌개 들깨백순대볶음 멕시칸샐러드 시래기원장치짐 포기김치 650	백미밥 참치추어탕 닭살볶잡 맛살오이냉채 제철나물 포기김치 750	잡곡밥 열무된장국 코다리콩나물찜 잡채어묵조림 순두부&양념장 포기김치 650						
간식		간식							
녹차 사과잼쿠키 +튼튼스쿨너를위한 파인오렌지		보리차 유자치즈케익 +비타민두유							

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

※ 원산지 표시 : 쌀(밥) - 국내산 / 쌀(죽) - 국내산 / 흑미, 현미, 찰쌀 - 국내산 / 콩비지 - 외국산 / 두부, 순두부 - 외국산 / 콩가루 - 외국산 / 포기김치 - 배추:중국산,고추가루:중국산 / 백김치 - 배추:중국산 / 얼갈이겉절이 - 얼갈이:국내산,고추가루:중국산 / 배추겉절이 - 배추:국내산,고추가루:중국산 / 봄동겉절이 - 봄동:국내산,고추가루_중국산 /고추가루: 중국산,돈육(수육) - 미국산,프랑스산 / 돈육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 국내산 / 우육(국, 탕, 볶음, 찜, 조림) - 호주산,뉴질랜드산 / 계육(볶음, 찜, 조림) - 브라질산 / 계육(탕, 국, 볶음) - 국내산 / 오리고기(볶음) - 국내산 / 훈제오리 - 중국산, 국내산
고등어 - 국내산 / 명태, 동태, 코다리 - 러시아산 / 대구 - 원양산 / 갈치 - 모로코산, 수입산 / 조기 - 중국산 / 오징어 - 페루산 / 해물모듬 - 오징어 : 외국산 / 진미채 - 페루산 / 오징어젓갈 - 중국산

※ ◆ 위 식단은 식재료 수급에 따라 일부 변경될 수 있습니다.