

2026년 06월 식단표

일자/요일	01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩나물국	미역국	순두부탕	들깨버섯국	소고기무국	감자국
	닭도리탕	마파두부	제육볶음	생선가스	잡채	순대야채볶음
	호박나물	시금치무침	가지나물	애호박볶음	부추무침	시금치나물
	양배추*쌈장	오이무침	깻잎양념장	콩나물무침	무나물	새송이버섯 볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	시래기국	김치국	야채계란국	유부국	된장국	들깨무국
	두부구이	분홍소세지전	어묵볶음	닭살채소조림	메추리알장조림	두부조림
	브로콜리데침	감자조림	도토리묵무침	양배추된장무침	호박볶음	계란후라이
	무생채	콩나물무침	상추겉절이	미역줄기볶음	시금치무침	오이무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

일자/요일	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	배추된장국	콩나물국	어묵탕	미소된장국	사골배추국	순두부백탕
	코다리조림	잡채	돈육짜장볶음	카레라이스	돈가스	훈제오리
	시금치무침	두부조림	무생채	야채샐러드	호박나물	가지볶음
	단무지무침	오이무침	부추겉절이	치커리유자생채	콩나물무침	상추겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	감자국	시금치된장국	김치순두부국	들깨무채국	얼갈이 된장국	두부새우젓국
	계란찜	두부구이*양념장	비엔나소세지볶음	돈육양배추볶음	계란말이	너비아니구이
	표고버섯볶음	미역줄기볶음	감자채볶음	시금치무침	호박볶음	우엉조림
	양배추*쌈장	숙주나물무침	무생채	오이무침	가지나물	깻잎양념장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
점심	콩나물밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	미소된장국	유부국	잔치국수	동태살복어국	미역국	묵사발
	메추리알장조림	제육볶음	콩치김치찌개	간장찜닭	버섯소불고기	동그랑땡
	부추무침	시금치무침	시래기무침	야채샐러드	상추&쌈장	단무지무침
	무생채	오이무침	도토리묵무침	부추겉절이	콩나물무침	호박볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	부대찌개	감자양파국	계란국	두부새우젓국	무국	시래기된장국
	계란찜	닭살양념조림	비엔나소세지볶음	연두부양념장	떡갈비조림	깻잎계란말이
	연근조림	미역줄기볶음	감자조림	표고버섯볶음	감자샐러드	우엉조림
	참나물무침	숙주나물무침	브로콜리숙회	시금치무침	양념마늘쫄	버섯야채볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	들깨버섯국	닭죽	어묵탕	닭개장	육개장	순두부백탕
	탕수육	간장떡볶이	잡채	생선가스	돼지김치볶음	우삼겹굴소스볶음
	연근샐러드	양배추찜/쌈장	미나리나물	야채샐러드	콩나물무침	두부양념조림
	부추김가루무침	오이무침	새송이버섯볶음	브로콜리두부무침	물미역*초장	호박볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	계란국	콩나물국	두부새우젓국	감자국	야채만두국	김치어묵탕
	스모크햄*케찹	다진고기야채볶음	떡갈비구이	계란장조림	물동그랑땡전*케	야채계란찜
	청포묵무침	맛살샐러드	무우조림	양배추*삼장	도토리묵무침	감자채볶음
	무생채	감자조림	양념깻잎	무생채	쌈다시마*초장	얼갈이겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

일자/요일	29(월)	30(화)				
점심	잡곡밥	잡곡밥				
	콩나물국	홍합미역국				
	코다리조림	제육볶음				
	시금치무침	두부조림				
	오이무침	미나리무생채				
	배추김치	배추김치				
저녁	잡곡밥	잡곡밥				
	무국	감자국				
	계란찜	햄야채볶음				
	가지나물	미역줄기볶음				
	콩나물무침	아삭이된장무침				
	배추김치	배추김치				